

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**2015**

**Bc. Radka Slováková**

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Diplomová práce

**Pohybové aktivity v životě studentů ubytovaných na  
domově mládeže**

**Of physical activity in the lives of students staying at the  
youth home**

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Výchova ke zdraví - pedagogika

Kombinované studium

2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „*Pohybové aktivity v životě studentů ubytovaných na domově mládeže*“ vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce Doc. PhDr. Jiřího Hrabince, CSc. samostatně, s využitím pramenů uvedených v použité literatuře. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

podpis

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu práce Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi, CSc., za jeho čas, ochotu, připomínky a cenné rady, které mi v průběhu psaní diplomové práce poskytl. Velký dík patří mému bratru Pavlovi, který mi dodával morální sílu po celou dobu trvání magisterského studia. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu, bezmeznou trpělivost a toleranci.

.....

podpis

**Název:**

Pohybové aktivity v životě studentů ubytovaných na domově mládeže

**Autor:**

Bc. Radka Slováková

**Katedra:**

Katedra tělesné výchovy

**Vedoucí práce:**

Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

**Anotace**

Předkládaná diplomová práce se zabývá vlivem výchovy na aktivní trávení volného času adolescentů ubytovaných ve školském ubytovacím zařízení. Mapuje jejich pohybové volnočasové aktivity a vztah ke sportu. Teoretická část pojednává o specifických charakteristikách studentů středních škol v oblasti vývojové psychologie. Následující kapitoly se pak věnují terminologickému pojetí volného času, pohybových aktivit, sportu a jeho diferenciaci a také životnímu stylu. Druhá, praktická část, mapuje kvantitativní metodou dotazníkového šetření současný stav volnočasových pohybových aktivit ubytovaných studentů středních a vyšších odborných škol, odborných učilišť a gymnázia. Následně jsem zvolila metodu řízených rozhovorů s vychovateli jednotlivých výchovných skupin. V závěru práce je uvedeno doporučení pro teorii a praxi vyplývající z faktů empirického šetření.

**Klíčová slova:** adolescence, domov mládeže, volný čas, pohybové aktivity, sport, životní styl.

**Title:**

Of physical activity in the lives of students staying at the youth home

**Author:**

Bc. Radka Slováková

**Department:**

Department of Physical Education

**Supervisor:**

Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

**Abstract**

The present research work deals with the influence of education to active leisure of adolescents accommodated in the school facility. It is mapping their leisure time physical activity and their relation to sport. First part focuses on specific characteristic of secondary school students in the field of developmental psychology. The following chapter is devoted to terminological concept of leisure time, physical activities, sport and its differentiation and also lifestyle. Second part maps with quantitative method of the survey the current state of leisure time physical activities of accommodated students of secondary school, secondary vocational school and grammar school . After that I chose the method of structured interviews with educators of individual educational groups. In conclusion of this work are stated the recommendations for theory and practice resulting from the facts of empirical investigation.

**Keywords:** adolescence, school accommodation, leisure time, physical activity, sport, lifestyle.

## Obsah

1 Úvod.....	9
2 Problém a cíl práce.....	10
3 Teoretická část.....	11
3. 1 Domov mládeže.....	11
3. 2 Základní pojmy související s domovem mládeže .....	12
3. 2. 1 Dokumentace.....	12
3. 2. 2 Vnitřní řád domova mládeže .....	12
3. 2. 3 Školní vzdělávací plán domova mládeže .....	12
3. 2. 4 Záznamy o výchovně – vzdělávací činnosti.....	13
3. 2. 5 Denní záznam.....	13
3. 2. 6 Personální zajištění.....	13
3. 2. 7 Žakovská samospráva .....	14
3. 3 Historie budovy školy .....	14
3.3.1 Historie domova mládeže.....	16
3. 4 Domov mládeže Nymburk .....	17
3. 5 Adolescence .....	20
3. 6 Volný čas.....	22
3. 6. 1 Rozdělení volnočasových aktivit v domově mládeže .....	23
3. 7 Pohybová aktivita, pohyb.....	24
3. 7. 1 Pohyb.....	26
3. 7. 2 Pohybová aktivita.....	26
3. 8 Motivace.....	27
3. 8. 1 Aktivizace.....	29
3. 9 Životní styl .....	29
3. 9.1 Faktory ovlivňující životní styl .....	30
4 Hypotézy .....	31
5 Metody a postup práce .....	32
5. 1 Dotazník .....	32
5. 2 Rozhovor .....	33
6 Výzkumná část .....	33
6. 1 Zkoumaný soubor.....	33
6. 2 Popis výzkumu .....	34
6. 3 Výsledky výzkumu.....	34
6. 4 Možnost sportovního vyžití v Nymburku .....	35
6. 5 Dotazník .....	37
6. 6 Rozhovor .....	53

6. 6. 1 Monika .....	53
6. 6. 2 Kateřina .....	54
6. 6. 3 Lenka .....	54
6. 6. 4 Radka.....	55
6. 6. 5 Hana .....	55
6. 6. 6 Martin .....	56
6. 7 Analýza výsledků dotazníku .....	56
6. 8 Analýza výsledků rozhovoru.....	57
7 Diskuse .....	58
7.1 Ověření stanovených hypotéz .....	59
8 Závěry.....	60
9 Použité zdroje.....	62
10. 1 Internetové zdroje:.....	64
10. 2 Ostatní: .....	64
10 Přílohy .....	65



# 1 Úvod

Inspirací pro výběr zvoleného tématu mi byla nepříliš příznivá realita posledních let. Pohybové aktivity, které byly vždy běžnou součástí společenského dění, jsou potlačovány konzumností a pasivní zábavou. Nejen na domově mládeže se pravidelně setkáváme s úskalími „civilizovaného světa“ a všemi jeho dopady. Pravidelný denní režim mladá generace téměř nezná. Nedostatek spánku, přebytek energie a všeobecná pasivita vede k velkým zdravotním problémům. Běžně se zde setkáváme s nemocemi, které se v minulosti vyskytovaly pouze u starší populace. Alarmující je především obezita, poruchy spánku a deprese, vysoký krevní tlak, deformity páteře, nebo problémy s klouby.

Téma využívání volného času je proto aktuální i z hlediska celospolečenského. Nemusíme studovat výzkumy odborníků, abychom zjistili, že mladou generaci postihuje jedna z nejvážnějších chorob civilizovaného světa – lenost. Děti jsou nemotorné, vyhýbají se jakékoliv tělesné námaze, inklinují k pasivní formě zábavy. Proto by měla být snahou všech rodičů i pedagogických pracovníků vhodná a pozitivní motivace dětí v celém jejich věkovém spektru, k jakékoliv pohybové činnosti.

Jak již bylo prokázáno, pohybová aktivita přispívá ke zdravému růstu a dobrému životnímu stylu, ale také pěstuje v lidech morální kvality, které jsou v životě velmi důležité. Například děti, které se pravidelně věnují kolektivním sportům, se učí vnímat a respektovat své okolí a spolupracovat s ostatními. Ti, kteří pěstují sporty o body nebo soupeří s časem, se naučí řešit stresové situace. Ti, kteří hrají individuální sporty, si posilují psychickou odolnost.

Na základě vlastních dlouhodobých zkušeností mohu potvrdit, že pasivita v oblasti využití volného času, špatné stravovací návyky a „elektronická lákadla“ ovlivňují mladou generaci v celém jejich věkovém spektru. Ve výzkumu se zaměřím na žáky a studenty adolescentního a pubescentního věku nymburských a poděbradských škol zastoupených ve školském ubytovacím zařízení.

Práce vychovatele v domově mládeže by měla být přínosná, vychovatel by neměl na ubytované pouze dohlížet, ale také je vychovávat a poskytovat jim primární a sekundární prevenci. Domov mládeže poskytuje studentům hlavně ubytování, ale neméně důležitá je bezesporu široká nabídka aktivit v jeho rámci, které zajišťují vychovatelé a jsou náplní jejich práce. Tím, že dítě nebydlí doma, by nemělo být omezeno, ale podporováno ve volnočasových aktivitách.

Výzkumná práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, strukturu tvoří deset kapitol a několik podkapitol. Přínosem této práce by mělo být zmapování oblasti využívání volného času studentů v domově mládeže. Výsledky výzkumného šetření mohou být použity pro další zkvalitnění práce při realizaci náplně plánů vychovatelů jednotlivých výchovných skupin.

## **2 Problém a cíl práce**

Zjistit, zda ubytovaní studenti ve věku od 15 do 23 let vyplňují svůj volný čas pohybovými aktivitami, analyzovat míru a druh těchto pohybových aktivit. Zmapovat, zda a jak jsou spokojeni s nabídkou aktivit v DM, zda by se chtěli sami aktivně zapojit do organizace sportovních činností, případně jaká nabídka by je zaujala. Dále pak zjistit, jak se vychovatelé podílí na aktivním využívání volného času ubytovaných, případně, je-li nabídka sportovních činností ze strany vychovatelů dostatečná.

Z formulace cíle plynou následující otázky:

1. Věnují se žáci a studenti ubytovaní v domově mládeže pravidelně nějaké sportovní aktivitě?
2. Podílí se vychovatelé domova mládeže na organizaci pohybových aktivit žáků a studentů?
3. Vyhovuje ubytovaným nabídka pohybových aktivit pořádaná vychovateli v rámci domova mládeže?
4. Jsou ubytovaní spokojeni s trávením volného času v domově mládeže?
5. Chtěli by se žáci a studenti podílet na organizování sportovních aktivit v domově mládeže?

### 3 Teoretická část

#### 3. 1 Domov mládeže

Školské ubytovací zařízení, které zajišťuje žákům v době mimo vyučování vzdělávání, zájmové a sportovní činnosti, současně poskytuje stravování, ubytování a kvalifikované výchovné působení. „Jeho posláním je udržet zájem studentů o vybraný směr studia a přispívat ke smysluplnému a vhodnému využívání volného času“ (Němec, 2002).

Domov mládeže může být součástí školy nebo působit jako samostatné školské zařízení.

Činnost domovů se řídí vyhláškou č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. Provoz je zajišťován v souladu s vyhláškou č. 343/2009Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání.

Organizace domova mládeže je odlišná u samostatných domovů a domovů, které jsou součástí škol. V samostatných domovech mládeže je na vrcholu organizační struktury ředitel domova mládeže, jemu podléhá u pedagogických pracovníků vedoucí vychovatel, který řídí skupinové vychovatele a asistenty vychovatele.

Domov mládeže, který je součástí školy, řídí ředitel školy, pro mimoškolní výchovu může být určen zástupce ředitele školy, nebo vedoucí vychovatel, jemuž podléhají všichni vychovatelé a asistenti.

Základní jednotkou výchovně vzdělávací činnosti v domovech mládeže je výchovná skupina, kterou vede vždy jeden vychovatel. Formou zájmových činností vede žáky k plnohodnotnému využívání volného času

Pracuji na pozici vedoucí DM, účastním se pedagogických rad na SOŠ a SOU, na SZŠ a VOŠ Nymburk, spolupracuji s třídními učiteli (Poděbrady, Ml. Boleslav, Gymnázium Nymburk). Pro žáky a studenty jsou zřízeny na každém patře studovny, kde se mohou učit, pro žáky BA jsme zajistili doučování maturitních předmětů. Sami vychovatelé v rámci svých pracovních povinností organizují volnočasové aktivity.

### **3. 2 Základní pojmy související s domovem mládeže**

#### **3. 2. 1 Dokumentace**

Domov mládeže musí mít zpracovanou tzv. „školní matriku“, zároveň vede osobní spisy žáků, které obsahují osobní data, přihlášku k ubytování, kontaktní adresy, telefonní spojení, souhlas zákonného zástupce, nebo zletilého žáka s orientační zkouškou na přítomnost alkoholu či jiných omamných látek, souhlas se zveřejněním fotografií pro potřeby školy a domova mládeže.

Nedílnou součástí dokumentace domova mládeže tvoří týdenní, měsíční, případně cyklický rozpis služeb vychovatelů, zápisy z pedagogických rad, kniha úrazů, protokoly o kontrolách, hospodářská a účetní evidence a kniha odeslané doporučené pošty.

#### **3. 2. 2 Vnitřní řád domova mládeže**

Patří mezi základní dokumenty administrativy domova mládeže, které musí mít zařízení zpracováno. Jsou zde stanoveny práva a povinnosti ubytovaných žáků, musí se jím řídit žáci, pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci. Obsahem vnitřního řádu je denní režim, který je dán místními podmínkami, typem školy, jejíž žáci jsou v domově ubytováni. Je zde zařazen rozvrh výdeje stravy, doba osobní hygieny, úklidů pokojů, vycházky, doba osobního volna a studijního klidu, večerka, vymezení doby nočního klidu a v neposlední řadě práva a povinnosti ubytovaných žáků a studentů.

#### **3. 2. 3 Školní vzdělávací plán domova mládeže**

Závazný pedagogický dokument, který musí mít dle zákona č. 561/2004 Sb., zpracovány všechny subjekty vzdělávací soustavy.

Na jeho vzniku se podílí pedagogičtí pracovníci. Tvoří program pro konkrétní prostředí, pro žáky vychovávané v daných sociálních a kulturních podmínkách.

Jeho prostřednictvím se tvoří: cíle výchovy, formy výchovy, obsah výchovy, popisy materiálních, personálních a ekonomických podmínek, bezpečnost a ochrana zdraví, podmínky přijímání žáků a autoevaluace výchovně vzdělávacího zařízení.

Tento dokument se předkládá vedení školského zařízení a je určen pedagogům, kteří podle něho budou vykonávat výchovnou činnost, žákům a jejich zákonným zástupcům, zřizovateli, evaluačním a kontrolním orgánům.

#### **3. 2. 4 Záznamy o výchovně – vzdělávací činnosti**

Zde je zaznamenána výchovná práce vychovatele s jeho výchovnou skupinou. Obsahem Deníku výchovné skupiny jsou seznamy žáků skupiny, měsíční, týdenní a denní plány, denní činnosti vychovatele s žáky, přehled školní klasifikace žáků, výchovná opatření, záznamy o kontrolách výchovných deníků.

#### **3. 2. 5 Denní záznam**

Vypovídá o průběhu 24 hodinového provozu ubytovacího zařízení. Zaznamenávají se zde aktuální stavy všech žáků výchovných skupin, počty nepřítomných žáků s uvedením důvodů nepřítomnosti, organizace dne a zápis noční služby.

#### **3. 2. 6 Personální zajištění**

Pracovníci domova mládeže jsou pedagogové, zařazení do funkce vychovatele a asistenta pedagoga. Nepedagogičtí pracovníci zajišťují technicko-hospodářské činnosti související s provozem ubytovacího zařízení.

Ve většině případů se na provozu podílí také zaměstnanci školní jídelny, protože domov mládeže zajišťuje i stravování ubytovaných žáků. Školní jídelna se řídí vyhláškou č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby.

### **3. 2. 7 Žákovská samospráva**

Důležitá součást výchovně vzdělávacího procesu, poradní orgán vedení domova mládeže. Podává návrhy a předkládá námítky k náplni činnosti zařízení, ke stravování. Spolupodílí se na pořádání akcí pořádaných v rámci výchovných aktivit, charitativních akcích, programech v rámci mezinárodních výměnných pobytů ap.

### **3. 3 Historie budovy školy**

V současné době nese škola úplný název „Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Nymburk, V Kolonii 1804“ a její vznik spadá do doby krátce po skončení 2. světové války v roce 1945. Není náhodou, že v názvu stojí „kolonie“, neboť celý areál školy vyrostl v části města tehdy zvané „Zahradní město“ neboli dělnická železniční kolonie. Harmonické prostředí zeleně, na tu dobu kvalitní životní standard a občanská vybavenost v jednom místě. To vše se zde soustředilo v progresivní urbanistické myšlence, která byla společným dílem Karla Schlimpa a urbanistického vizionáře Camilla Sitteho.

Železničářská kolonie se stala samostatně hospodařícím městským celkem s centrálním zásobováním potravinami a službami. Do roku 1916 byla vybudována první část zahradního města, jednoposchodové dělnické domy, domy pro vyšší a nižší drážní úředníky, prádelna, koloniál a dřevěné domy pro dělníky. Poté začala výstavba druhé části zahradního města, postaveny byly přízemní domky. Celkem zde bydlelo 222 rodin, což odpovídá počtu přibližně 1 000 obyvatel. V původním návrhu bylo plánováno i vybudování kostela pro celý komplex. Z toho sešlo a potřeby věřících uspokojila kaple v novostavbě gymnázia. Roku 1933 byly definitivně odstraněny dřevěné domky (v místech dnešního „mrakodrapu“ bývalého železničního učiliště). Celý komplex zahradního města přešel pod správu místního národního výboru v roce 1961. Od té doby byly zbourány už zhruba dvě třetiny ojedinělého urbanistického pokusu. Zůstalo 10 „čtyřdomků“, které si jejich majitelé s větším či menším citem opravují. Zachováno a opraveno bylo pět domů původně určených pro vyšší drážní úředníky. Přípomínkou staré krásy je opravená budova prádelny, poslední původní budova dostala novou střechu a fasádu v létě 2007.

Z důvodu potřeby většího množství kvalifikovaných pracovníků pro potřebu železnice bylo v Nymburce při Dílnách ČSD (Československé státní dráhy) vytvořeno Středisko pracujícího

dorostu. Praktická příprava žáků v té době probíhala v Dílnách ČSD vždy 3 týdny v měsíci a její podstatou bylo zvládnutí mnoha odlišných cvičných prací. Teoretická část přípravy (1 týden v měsíci) probíhala v Základní odborné a pokračovací škole v ulici Na Spálence (tehdy obecná škola, dnes ZŠ Komenského). Příprava žáků trvala 2 roky a byla zaměřena na profese související s údržbou a opravami parních lokomotiv – zámečnický, soustružnický, kovář a kotlář.

Ve školním roce 1952 - 1953 začala systematická práce na tvorbě nových osnov pro učňovské školství. V té době nymburské Středisko pracujících dorostu spadalo pod správu Státních pracovních záloh. Tato organizace však v roce 1957 zanikla. Následně bylo v Nymburce založeno samostatné Železniční odborné učiliště. Stávající učebny byly vybaveny novými učebními pomůckami a profesní příprava žáků se dělila na teoretické vyučování, praktický výcvik a mimoškolní výchovu. Nymburské učiliště bylo v roce 1963 jediným školním zařízením tohoto druhu v rámci tehdejší Pražské dráhy.

Počet žáků učiliště stále vzrůstal a kolem roku 1963 začal převyšovat počet 700. Z tohoto důvodu bylo rozhodnuto o výstavbě nových školních budov.

V roce 1968 započala stavba učebních pavilónů. Od roku 1978 byly zavedeny čtyřleté výuční obory s maturitou a škola opět změnila svůj název na Střední odborné učiliště železniční (SOUŽ) v Nymburce. V roce 1986 byla dokončena výstavba víceúčelového kulturního sálu s kapacitou 400 osob a v prosinci 1989 byla dána do provozu nová sportovní hala BIOS. Svého vrcholu dosáhla škola v letech 1985 až 1989, kdy počet žáků vzrostl na 1 260. V domově mládeže bylo ubytováno 390 žáků. Ve škole pracovalo 102 pedagogických pracovníků a 78 nepedagogických zaměstnanců. Areál nymburského učiliště se stal v letech 1989 - 1990 největším zařízením tohoto typu v tehdejší ČSFR (Česká a Slovenská federativní republika). V roce 1991 získalo učiliště právní subjektivitu a po rozpadu České a Slovenské federativní republiky (31. prosince 1992) přešla škola od 1. ledna 1993 z působnosti resortu Federálního ministerstva dopravy ČSFR pod resort Ministerstva hospodářství nově vzniklé České republiky. Tímto krokem byly po téměř padesáti letech zrušeny veškeré vazby této školy nejen na železnici, ale i na resort dopravy.

Z iniciativy tehdejšího ředitele Ing. Vladimíra Rozlivky byla v prostorách učiliště zřízena jako samostatný subjekt Průmyslová škola strojní a elektrotechnická. Po krátkém období existence dvou škol vedle sebe (ale ve stejných budovách) byly tyto dva samostatné právní subjekty v roce 1994 transformovány do jednoho právního celku a tak vznikla současná střední odborná škola nesoucí název Centrum odborné přípravy Nymburk.

V roce 2002 se součástí školy stalo Učiliště v Libici nad Cidlinou zaměřené na obor Opravář zemědělských strojů.

V roce 2008 došlo rozhodnutím Středočeského kraje ke sloučení Integrované střední školy v Sadské se Střední odbornou školou a středním odborným učilištěm Nymburk a současně k integraci čtyř učebních oborů kategorie E určených žákům se speciálními vzdělávacími potřebami. Obory vzdělání se tak rozrostly o Cukrářské práce, Kuchařské práce, Malířské a natěračské práce a Zednické práce. Integrovaná škola tehdy slavila 50. výročí od svého založení.

Od školního roku 2012/13 jsme definitivně opustili léta pronajímané dražní prostory ŽOS a došlo k přestěhování do nově vybudovaných odborných dílen vklíněných mezi severní a jižní pavilon a starou školu využívanou zejména oborem Mechanik opravář motorových vozidel. V téže roce jsme nabídku učebních oborů rozšířily o 2 nové učební obory – Prodavač a Operátor skladování. A tady naše „parní“ cesta pomalu končí.

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Nymburk v současnosti nabízí komplexní sortiment školních vzdělávacích programů od kurzů přes učňovské obory, až po střední odborné vzdělání s maturitou. Vzdělání je realizováno jak formou prezenčního tak kombinovaného studia.

V roce 1969 začala stavba nové výškové budovy domova mládeže s možností ubytování pro 360 žáků. Tato desetipodlažní budova je dnes jednou z výškových dominant města Nymburka a každoročně nabízí návštěvníkům města v rámci otvírání se památek kulturního dědictví nebývalý pohled na město a přilehlé okolí.

Domov mládeže poskytuje ubytování nejen žákům naší školy, ale možnosti ubytovat zde své žáky využívají i další školy, např.: Střední zdravotnická škola Nymburk, Gymnázium Nymburk, Ústav jazykové přípravy zahraničních studentů Poděbrady, SOŠ a SOU Poděbrady, Mladá Boleslav a další vzdělávací zařízení.

Budova dále nabízí v nejvyšších patrech ubytování široké veřejnosti v hotelu Garni. V dolních podlažích se realizuje výuka oboru Elektro a výuka v učebnách vybavených počítači.

### **3.3.1 Historie domova mládeže**



Pokud se týká samotného DM, sloužily v předchozích letech k ubytování učňů (studentů) nejprve budovy bývalého hotelu Slavie a domov Spálenka, v padesátých letech byli ubytováni nejen učni s bydlištěm mimo Nymburk, ale i všichni místní. S jejich zvyšujícím se počtem přibyl ještě objekt domova Stará pošta v Soudní ulici, po zabrání Slavie pro okresní národní výbor se odtud učňové přestěhovali do ubytoven cukrovaru. Po několik let (1965-1969) sloužil k ubytování i zámek na Loučení.

Protože začaly růst nároky na teoretickou výuku, zvyšovaly se požadavky na množství připravovaných učňů, včetně rozšiřování maturitního studia, večerních škol pro pracující a v neposlední řadě špatné hygienické podmínky na internátech, byla v roce 1969 nové výškové budovy DM s možností ubytování pro 360 žáků, která byla samostatně otevřena v roce 1975.

Do mimoškolní výchovy se zapojili vychovatelé působící na DM. Volný čas byl zaplňován kulturně tělovýchovnou činností. Na tomto úseku pomáhaly vychovateli při organizaci práce tehdejší ČSM, Svazarm. Pro učně byly pořádány besedy se spisovateli, sportovci, návštěvy různých výstav.

Vzhledem k velkému množství ubytovaných učňů pomáhali vychovatelům při rozvoji kulturních, zájmově technických a sportovních činností, i učitelé školy. A tak při DM pracovala řada zájmových klubů a kroužků-národopisný soubor Kolovrat, soubor taneční hudby, pětadvaceti členná dechová hudba, kroužek moderního tance, recitační soubor, literární a jazykový kroužek, klub technické tvořivosti, kroužek modelářů a několik kroužků sportovních.

Někteří vychovatelé vedli na DM kroužky sami. V té době byl velice oblíbený kroužek střelecký, který se každoročně mohl chlubit velkými úspěchy v celorepublikových soutěžích. Díky dobrému sportovnímu zázemí trávili svůj volný čas na „Vesláku“, kde si mohli zahrát odbíjenou, košíkovou, fotbal, tenis. Činné byly rovněž kroužky cyklistů-turistů a vodáků a vodáků vedené několika vychovateli.

### ***3. 4 Domov mládeže Nymburk***

Domov mládeže při Střední odborné škole a Středním odborném učilišti Nymburk patří k největším školským zařízením tohoto typu v regionu. Je umístěn ve vysokopodlažní budově

a nachází se v prostorech 3. – 6. patra. Pokoje jsou třílůžkové, s vlastním sociálním zařízením. Na každém podlaží je k dispozici vybavená kuchyňka a kulturní místnost s televizí a tzv. učebna. Vybavení učeben, je materiálně zcela vyhovující jakýmkoliv potřebám smysluplného využití volného času. Učebny se využívají ke studijním účelům, zájmovým činnostem a cvičení. Jedna z učeben disponuje stolním tenisem a část jejích prostor slouží jako relaxační zóna volného času.

Mimo žáků školy jsou zde ubytováni také studenti dalších středních, vyšších odborných škol a žáci, z nichž jsou někteří na základě soudního rozhodnutí klienty výchovného ústavu.<sup>1</sup> (2 % z celkového počtu ubytovaných). Dále je zde ubytována specifická skupina studentů složená z hráčů basketbalu,<sup>2</sup> domov mládeže využívají jako své zázemí (7 % z celkového počtu ubytovaných). V době letních prázdnin se pokoje domova mládeže využívají k pronájmu sportovním klubům a organizacím.

V areálu školy se nachází víceúčelová sportovní hala BIOS, která je pro ubytované k dispozici 2x v týdnu v rozsahu čtyř hodin. Její vybavení poskytuje mnoho příležitostí ke sportovnímu využití. Zájem o sportovní aktivity je z řad ubytovaných značný.

V jarních a letních měsících, za příznivého počasí využívají ubytovaní ke sportovním aktivitám venkovní prostory areálu školy. Mezi sportovní potřeby, které si lze zapůjčit od vychovatelů patří frisbee, soft tenis, míče na fotbal, volejbal a basketbal.

Věkové rozmezí všech ubytovaných je 15 – 23 let.

Personálně provoz domova mládeže zajišťuje 5 vychovatelek a jeden asistent vychovatele. Ředitel Střední odborné školy a Středního odborného učiliště je současně i ředitelem domova mládeže.

Domov mládeže je v provozu v průběhu školního roku, s výjimkou prázdnin, vždy od neděle od 18 hodin do pátku do 15 hodin. Víkendový provoz je zajištěn zejména pro ubytované hráče Basketbalové Akademie Nymburk.

Cílem domovů mládeže je smysluplné naplnění volného času ubytovaných. V průběhu celého školního roku si studenti mohou vybrat z bohaté nabídky sportovních, kulturních

---

<sup>1</sup> Výchovný ústav pečuje o chlapce starší 15 let, u nichž byla v rámci opatrovnického řízení nařízena ústavní výchova. Ve vztahu k chlapcům plní zejména úkoly výchovné, vzdělávací a sociální.

<sup>2</sup> Basketbalová Akademie Nymburk.

i vzdělávacích akcí, nechybí besedy a přednášky se zajímavými osobnostmi i odborníky na témata preventivní ochrany před negativními jevy.

Základním principem strategie uplatňované na domově mládeže je výchova žáků ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování a rozvoji osobnosti. V tomto smyslu vedou vychovatelé důsledně a systematicky žáky k osvojování norem mezilidských vztahů založených na demokratických principech, respektujících identitu a individualitu žáka.

V rámci prevence jsou volnočasové aktivity studentů ubytovaných v domově mládeže organizovány tak, aby při nich došlo k využití těchto způsobů a metod práce:

- Práce s tiskem, publikování, využití internetu v přípravě na vyučování.
- Exkurze.
- Výklad.
- Besedy a diskuze s odborníky.
- Metody aktivního sociálního učení (asertivní chování, sebeovládání).
- Proč a jak odmítat alkohol a drogy<sup>3</sup>
- Práce ve dvojicích a ve skupině při řešení problémů.
- Individuální přístup k žákům.

Pro žáky jsou organizovány různé jednorázové akce, které jsou zaměřeny do oblasti poznávání města a jeho okolí, kulturní akce, aktivity, jejichž cílem je zlepšení prostředí školy, případně se studenti aktivně zapojují do realizací výzdoby a výstavek k různým výročím a událostem.

Součástí práce vychovatelů je také organizace besed s odborníky na aktuální témata s akcentem na problematiku možných rizik provázejících sociálně patologické jevy - kriminalita a trestní zodpovědnost, důsledky závislostí, zdravotní rizika, rozpad sítě rodinných a sociálních vztahů atd.

---

<sup>3</sup> Metodika K. Nešpora.

Podle finančních možností a podle zájmu se studenti účastní různých kulturních, sportovních a společenských akcí, které jsou pořádány nejenom v městě např. taneční kurzy, ale i jinde.

V rámci naplňování cílů minimálního preventivního programu domov mládeže spolupracuje s výchovnou poradkyní i s metodikem prevence a snaží se navazovat další, oboustranně výhodné, kontakty s nestátními organizacemi, které se danou problematikou, zejména prevencí sociálně patologických jevů s akcentem na kvalitní náplň volného času dětí a mládeže, zabývají.

### **3. 5 Adolescence**

Termín *adolescence* je původem z latinského slova „*adolescere*“ a můžeme jej volně přeložit jako dorůstat nebo mohutnět. Konkrétní časové vymezení a specifikace tohoto období se u jednotlivých autorů různí. V psychologii rozlišujeme dvě období, a to pubescenci, která je v rozmezí 11 až 15 let a adolescence, která počíná 15. a končí 20. rokem. V souvislosti s adolescencí se běžně setkáváme s výrazem puberta, která „je hormonálně podmíněný proces tělesného zrání a růstové akcelerace, jimiž se dítě přeměňuje v dospělého jedince. Je obdobím, kdy dochází ke zrání pohlavních orgánů, k vývoji vnitřních pohlavních orgánů a zevního genitálu, sekundárních pohlavních znaků, k urychlení růstového tempa, k rozvoji svaloviny a tukové tkáně“. (Smékal, Lacinová a Kukla, 2004, s. 35) Konec období puberty přichází ve chvíli, kdy je dosažena pohlavní zralost, tedy je-li jedinec schopen reprodukce. U chlapců je to počátkem tvorby spermií a u dívek s první ovulací. Celkový tělesný a psychický vývoj je dokončen až v dospělosti. Vývoj a vývojové změny u dospívajících lze podle většiny autorů rozdělit na:

- biologické
- kognitivní
- emocionální
- psychosociální.

Tyto oblasti jsou vzájemně provázány, a jak vyplývá z výše uvedeného, právě interakce biologického zrání, konkrétních kulturních a historických vlivů, nečekaných událostí a situací vede vždy ke specifické konstelaci změn a ke specifické interpretaci jejich významu

v různých etapách období adolescence (Macek, 2003, s. 43). Intenzivní fyziologické, kognitivní a sociální změny vyvolávají v adolescentech otázky týkající se zdraví, sexuality a sociálních vztahů. Řeší problémy s hmotností, sexuální orientací, mezilidskými vztahy, sexuálním chováním, depresemi a mohou mít sklony k sebevražedným myšlenkám. S těmito problémy se většinou doma, ani mezi vrstevníky nesvěřují. Odbornou pomoc lékařských a psychologických pracovníků nevyhledávají z obav ztráty anonymity. Také výrazně v tomto období stoupá význam vrstevnických vztahů na úkor rodičovských (Macek, Lacinová, 2012)

U biologického vývoje se mění tělo dítěte v dospívajícího jedince, průběh bývá individuální, může být urychlen nebo naopak zpomalen. Urychlení puberty je v případě předčasné tvorby hormonů, opoždění puberty je opakem, kdy se tvoří méně hormonů v pohlavních žlázách. V předčasné pubertě se posune dívkám vývoj prsou, ochlupení podpaží a v oblasti zevních pohlavních orgánů. U chlapců lze zaznamenat zvětšení pohlavního orgánu a rovněž zvýšené ochlupení.

Dospívání je období utváření formálních operací. Piaget (cit. dle Macka, 2003, s. 46) „mezi jedenáctým a patnáctým rokem se zakládá nutná výbava abstraktního myšlení. Schopnost představit si reálně neexistující, operování s abstraktními pojmy, kombinační schopnosti a hledání alternativních řešení problémů, schopnost reflektovat sebe jako subjekt vlastního myšlení vedou kromě jiného i k zvýšení egocentrismu. Můžeme tedy konstatovat, že jsou adolescenti v tomto vývojovém období sami schopni přemýšlet nad problémy, jejich příčinami a důsledky. Tím se přibližují k pomyslné hranici dospělosti.

Běžným projevem jsou v adolescenci změny nálad a egocentrismus, ne vždy musí být nutně průběh puberty emocionálně bouřlivý a dramatický. Záleží na kulturních a sociálních faktorech a na pohlaví adolescenta. Problémy se projevují u mladistvých, u kterých se prokázala vyšší emoční labilita. Odborníci poukazují na fakt, že u dívek jsou zaznamenány psychické obtíže v rané adolescenci více než u chlapců. U pozdější fáze adolescence sice nejsou tak četné změny nálad, ale vstupují do popředí „emoce a city související s erotickou sférou života, estetické city a mravní citění“ (Macek, 2003, s. 48)

Vágnerová popisuje rozvoj identity takto: „vytváření nového pojetí vlastní identity je proces, v němž se dospívající aktivně snaží uskutečnit svou představu, jakým by chtěl být. Dětská identita byla závislá na konkrétní realitě, hlavně na názorech jiných osob. Pro dítě bylo podstatné, jak vypadá, co dělá a jak je definují dospělí, zejména subjektivně důležité autority“ (s. 222, 2000).

Vágnerová, (2000) rozdělna proces individualizace na následující fáze:

- Fáze diferenciacce – pubescent si uvědomuje odlišnosti od svých rodičů a zaměřuje se na své proměny a více se soustředí sám na sebe. Nechce se vyrovnat svým rodičům, chce se od nich co nejvíce odlišit. Pubescent je do určité míry svými rodiči zklamán a snaží se s tímto faktem vyrovnat po svém.
- Fáze experimentace – tato fáze trvá přibližně 2 roky. Období, kdy pubescent experimentuje s vlastní emancipací. Odmítá úplnou závislost na rodině, kterou nahrazuje vrstevníky. Otevřená budoucnost je samozřejmostí, zaměřuje se na přítomnost a tady a teď. Úvahy o budoucnosti považuje za obtěžující.

### **3. 6 Volný čas**

Volný čas není termínem moderní společnosti. První zmínky o tomto pojmu nacházíme již v Antice. Řecká filozofie považovala volný čas za míru lidského štěstí. Aristoteles.<sup>4</sup> spojoval „scholé“ s rozjímavou činností uspokojující člověka. Rozjímání přivádí jedince k moudrosti, samostatnosti a slasti především pro svou vnitřní hodnotu. Ve splnutí volného času s činností, jenž nepřináší žádný přímý praktický užitek, viděl vrchol lidské blaženosti. Volný čas chápal jako čas na filozofické úvahy, vědu a filozofii, čas na setkávání se s přáteli, hlubokomyslné diskuse, poslouchání hudby, čtení veršů. Rozvíjí talent pro uspokojení a pro radost. Aristotelovo pojetí volného času zůstává v mnohém blízké dnešní společnosti (Filipcová, 1970).

Slepičková (2005) charakterizuje volný čas jako „dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přináší mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.

Je opakem doby nutné práce a povinností a doby nezbytné ke znovunabytí sil. Není ovšem doplňkem k práci, ale plnohodnotnou součástí každodenního života člověka. Nelze ztotožnit s mimopracovní dobou, neboť ta zahrnuje i takzvaný čas vázaný, čas spotřebovaný na cestu do práce a z práce, do školy a ze školy, zabezpečení chodu domácnosti a péče o rodinu

---

<sup>4</sup> Aristotelés ze Stageiry byl filosof vrcholného období řecké filosofie, nejvýznamnější žák Platonův a vychovatel Alexandra Makedonského.

uspokojení vlastních základních biologických a fyziologických potřeb: jídla, spánku, hygieny, zdravotní péče a další činnosti, které do volného času nepatří. V případě dětí a mládeže do volného času v žádném případě nepatří vyučování a činnosti s ním spojené. Naopak volný čas běžně zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání a další aktivity, které si můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi a přináší nám pocit uspokojení a uvolnění (Pávková, 2002).

Volný čas je časem, kdy jedinec nevykonává činnosti pod tlakem závazků, které vznikají na základě jeho sociálního zařazení, a to především v pracovním poměru. Vymezujeme ho jako reziduální čas, který zůstane člověku po splnění pracovních i nepracovních povinností. Celistvější a přesnější je však charakteristika volného času jako činnosti, do které jedinec vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a přináší mu příjemné zážitky a uspokojení (Hofbauer, 2004).

Právu na odpočinek a volný čas je přisuzována stejná důležitost jako právu na zdraví nebo vzdělání. Je zakotveno v Deklaraci lidských práv, ze které vychází mezinárodní dokument „Charter for Leisure -Charta volného času“. Článek 27 pojednává o tom, že každý člověk může využít volného času k odpočinku, seberealizaci, rozvoji osobních vztahů, k rozvoji společnosti a kulturní identity, ke zlepšení sociální interakce, zlepšování kvality života či k mezinárodní kooperaci (Kynclová, 2010).

V domově mládeže plně respektujeme osobnosti ubytovaných s tím, že si část volného času vyplňují svými individuálními aktivitami, druhou pak aktivitami organizovanými (kulturní a sportovní akce).

### **3. 6. 1 Rozdělení volnočasových aktivit v domově mládeže**

Volnočasové aktivity jsou činnosti zaměřené na uspokojování a rozvoj individuálních potřeb, zájmů a schopností. Podílí se na formování názorů, postojů a přesvědčení jedince. (Pávková, 2008, s. 51 – 52).

#### **Odpočinkové činnosti**

Jsou psychicky i fyzicky nenáročné, slouží k odstranění únavy. Podle situace mohou mít charakter klidu na lůžku, klidného pohybu, četby, sběratelství, rukodělné práce, hudební

činnosti a v poslední době také práci na počítači, hraní virtuálních her a komunikace na sociálních sítích.

### **Rekreační činnosti**

Slouží také k odreagování, ale zároveň obsahují pohybově náročnější aktivity tělovýchovného, sportovního či turistického zaměření. V ideálním případě realizované venku.

### **Zájmové činnosti**

Patří neoddělitelně k obsahu výchovy mimo vyučování. Mezi základní oblasti lze zahrnout zájmové činnosti společenskovední, přírodovědné, pracovní – technické, tělovýchovné, sportovní a esteticko-výchovné.

### **Samoobslužné činnosti**

Zaměřují se na vedení žáků k samostatnosti v péči o vlastní osobu, osobní majetek. Jejich podstata spočívá v pěstování návyků osobní hygieny, účelného a vkusného oblékání, návyků péče o pořádek a čistotu prostředí.

### **Veřejně prospěšné činnosti**

Vedou žáky k dobrovolné práci ve prospěch druhých lidí, jednotlivců či sociálních skupin. Můžeme sem zařadit pomoc sociálně slabším, podíl na ochraně a tvorbě životního prostředí, kulturní a osvětovou činnost.

### **Příprava na vyučování**

Obsahuje činnosti, které souvisejí s plněním školních povinností – doba studijního klidu, samostudium.

## ***3. 7 Pohybová aktivita, pohyb***

V minulosti patřila schopnost člověka přizpůsobit se náročné tělesné aktivitě k základním atributům žití a přežití.

Současný životní styl člověka je neuspokojivý - sedavý způsob života a nečinnost jsou spojeny s řadou zdravotních problémů, které jsou nejčastější příčinou chronických zdravotních komplikací.



Více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění, jako je například obezita, kardiovaskulární nemoci, diabetes, osteoporóza aj. Tato onemocnění postihují značný počet populace v produktivním věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti.

Machová uvádí, že pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu. Zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku, pomáhá proti bolestem v zádech, zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u starší populace, zlepšuje prokrvení kůže, a tím i fyzickým vzhledem, je prevencí tzv. „civilizačních“ chorob.

(Machová, 2006)

Světové zdravotnické shromáždění v roce 2004 na základě dokumentu WHO<sup>5</sup>, který poukazuje na výrazné změny ve stravovacích a pohybových návycích vedoucích k většině civilizačních chorob, vyhlásilo výživu a pohybovou aktivitu za prioritu veřejného zdraví.

(Dobrá 2008)

Příklady pohybových aktivit při různé intenzitě:

(Papežová, 2008)

- **velmi malá** - jídlo, oblékání, kancelářské práce, hra na piano, řízení auta, ...
- **běžná** - příprava stravy, běžný domácí úklid, volná chůze, jízda na kole, malá práce na zahradě, procházka se psem, strečink, vodní aerobik, golf, minigolf, bowling, rekreační badminton, rekreační volejbal, ...
- **střední** - lehké stavební práce, rychlá chůze, rychlejší jízda na kole, kondiční cvičení, tenis čtyřhra, košíková, těžší práce na zahradě, stolní tenis, volnější bruslení, sjezd na lyžích, ...
- **velká** - běh, usilovná jízda na kole, usilovná chůze, běh na lyžích, plavání, aerobik, spinning, jízda na horském kole, tenis dvouhra, plavání, těžší polní práce, ...
- **značná zátěž** - závodní sporty, vytrvalostní běh, ...

<sup>5</sup>

WHO – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

### **3. 7. 1 Pohyb**

Hošková (1998, s. 137) charakterizuje pohyb jako „základní atribut a způsob existence, tím i prvek možnosti změny polohy v prostoru a čase, má svoji pasivní složku - kostru, aktivní složku potom tvoří kosterní svalstvo...Pohybová činnost je určitým projevem pohybových schopností a dovedností zaměřených na splnění konkrétního pohybového cíle. Tento cíl vychází z potřeb organismu a dá se charakterizovat jako aktivní účelový proces řízený vnitřními potřebami objektu. Význam pohybové výchovy vzrůstá se zvyšujícím se vlivem negativního vlivu prostředí a způsobu života. Pohyb musí plnit funkci prevence a kompenzace.“

### **3. 7. 2 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita patří neoddělitelně k podpoře zdraví. Existuje mnoho studií, které dokládají, že pohybová aktivita přináší lidem všech věkových skupin širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku. (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2009).

Při vysvětlování termínu „pohybová aktivita“ autoři Kalman, Hamřík a Pavelka (2009, s. 21) vycházeli z pojetí pohybové aktivity dle WHO (2003), která definuje pohybovou aktivitu jako „jakoukoliv aktivitu produkovanou kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“

Dobrá (2009, s. 10-11) definuje pohybovou aktivitu jako „druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu.“

Marcusová a Forsythová (2010, s. 22) se při popisu pojmu pohybová aktivita inspirovali Caspersenem (1989), který uvádí, že „termín pohybová aktivita se vztahuje k jakémukoliv tělesnému pohybu vyžadujícímu vyšší kalorickou spotřebu.“

Pohybovou aktivitu bychom měli chápat jako celou škálu činností v oblasti lidského konání. Řadíme sem tanec, aktivní sport, pohybovou rekreaci, sport, aktivní domácí práce, aktivní hry.

Mládež patří mezi ohroženou skupinu populace, která trpí nedostatečnou pohybovou aktivitou. Je proto důležité věnovat jim dostatečnou pozornost a rozvíjet u nich pohybovou aktivitu. Měli bychom se snažit vyvolat v dítěti potřebu aktivního pohybu před sedavým způsobem trávení jejich volného času.

„Laboratorní studie ukázaly, že sedavé, obézní děti jsou ochotné strávit určitou dobu na rotopedu, když jim to umožní věnovat se jejich oblíbené sedavé zábavě, jako je hraní videoher nebo sledování filmů v televizi.“ (Marcusová, Forsythová, 2010, s. 42) Důležité je, aby sedavá zábava měla na dítě příjemný vliv, jinak tento druh motivace nebude fungovat.

„Pohyb je jednou ze základních interakcí mezi organismem a vnějším prostředím. Ve vývoji člověka hraje motorika velmi důležitou roli a to zejména v prvních stádiích vývoje lidského jedince. Pohyb v dětském věku propojuje celou osobnost dítěte. Je projevem psychické aktivity. Oblast tělesná a duševní se ovlivňují, pohybové projevy jsou tak prostředkem rané diagnostiky mentálního vývoje. Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji.“ (Řepka, 2005, s. 46)

Většina lidí si vytváří svůj vztah k pohybovým aktivitám na základě zkušeností získaných ze základní školy z hodin tělesné výchovy. K tomu, aby si dítě vytvořilo kladný vztah k pohybu, aby pohyb vnímalo jako zálibu, je nezbytné využívat všech rozmanitých didaktických postupů a prostředků, používání výukových metod, forem výuky nebo metodických materiálů. Žádný výukový proces (zejména na prvním stupni základní školy) se neobejde bez dostatečné míry motivace a aktivizace.

Aby žáci a studenti neseseděli pouze u PC a virtuálních her, zajišťujeme pro ně sportovní aktivity a dbáme na jejich správné a pravidelné stravování ve spolupráci se školní jídelnou (snídaně, svačina, oběd, večeře, nealkoholické nápoje). Ve vnitřním řádu máme zakomponovány důrazné sankce za užití návykových látek a to i v malém množství, které důsledně kontrolujeme.

### **3. 8 Motivace**

V pedagogickém slovníku je motivace chápána jako „souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které 1. vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému chování a prožívání; 2. zaměřují toto prožívání a jednání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků;

4. ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2008, s. 127)

Pro školní praxi Lokšová a Lokša (1999) uvádí dělení, které vychází ze soudobé psychologie. Tři základní teorie:

1. **Behaviorální** teorie, která „vidí zdroj motivace úsilí dosáhnout příjemných důsledků určitého chování nebo snahu vyhnout se důsledkům nepříjemným. Hlavním motivačním činitelem je zpevnění vnější odměnou.“(Lokšová, Lokša, 1999, s. 10)

2. **Humanistická** teorie, která zdůrazňuje, že „pro správný rozvoj motivační struktury žáka učitel musí vytvořit prostředí charakteristické vřelým osobním vztahem, bezpečím a bezpodmínečným přijetím každého jednotlivce, vedoucími k postupnému růstu autonomie žáka.“ (Lokšová, Lokša, 1999, s. 11)

3. **Kognitivní** přístup má největší zastoupení v pedagogické literatuře 90. „Klade důraz na význam poznávacích (kognitivních) procesů pro chování člověka. Vychází z předpokladu, že člověk je především zpracovatelem informací – což je logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí člověka.“ (Lokšová, Lokša, 1999, s. 11)

Homola (1972) motivaci přisuzuje především úkol energizátoru a aktivátoru. Motivace je dle něho nutným předpokladem pro aktivaci organismu, která umožňuje učení. Důležitá je míra motivace, protože příliš nízká nebo naopak vysoká motivace výkon snižuje. Na motivaci přitom působí mnoho faktorů, které z větší míry nelze ovlivnit (vztah k učivu, rodina, apod.). Pecina a Zormanová (2009) odkazují na práci Hunterové (1999), jenž vymezuje šest faktorů, které jsou ovlivnitelné:

- míra nejistoty
- průvodní pocity
- úspěch
- zájem
- znalosti výsledků vlastní práce
- vnitřní a vnější motivace.

„Motivace spouští instrumentální chování jen za určitých podmínek, a to: je-li pravděpodobné dosažení cíle, má-li cílový objekt určitou hodnotu a nejsou-li důsledky jednání v rozporu s morálními postoji individua.“ (Nakonečný, 1998, s. 462)

Teoretici, kteří se zabývají motivací, poukazují ještě o amotivaci. Je to vztah, který představuje ztrátu motivace. Je vyvolán primárně přesvědčením člověka, že jeho činnost nepřispěje k očekávaným výsledkům. (Řepka, 2005)

### **3. 8. 1 Aktivizace**

Tvoří komplex propojených motivů, které se navzájem ovlivňují. Motiv tedy velmi úzce souvisí s motivací a lze jej chápat jako označení určitých vnitřních podmínek, které vzbuzují a udržují aktivitu člověka a určují jeho chování. Nakonečný (1998) uvádí, že motiv vyjadřuje smysl chování, je to dispozice k určité tendenci uspokojení. Nakonečný (1995, s. 124) odkazuje na teorii Nuttina, který vymezuje motiv jako „faktor aktivace a řízení způsobu chování, kdy jde o objekt ve vnějším světě, který u člověka vyvolá určité chování (jídlo), nebo vyjadřuje tuto pohotovost sám (hlad). V obou případech jde o psychický stav uspokojení (nasycení).“

### **3. 9 Životní styl**

Sak (2000) uvádí, že životní styl je dynamizovaný hodnotový systém jedince promítnutý do sociálního časoprostoru.

Životní styl je jakousi specifickou kategorií, která popisuje způsob, jakým lidé žijí, bydlí, jak se chovají a jednají, jaké vyznávají hodnoty, jaké mají potřeby, tužby, zájmy a cíle ve svém životě. Životní styl postihuje podobu života každého člověka ve společnosti s důrazem na jeho jedinečnost a individualitu, jeho potřeby a zájmy.

Životní styl tedy není jen součástí našeho života, ale působí jako jeho odraz, naše vizitka a pomyslné zrcadlo, v kterém se vidíme nejen my sami, ale v kterém nás vidí i naše okolí, celá společnost, jejíž jsme součástí a dle tohoto odrazu nás také hodnotí.

Hartl, Hartlová (2000) definují životní styl jako: individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se v činnosti člověka výrobní, umělecké aj.,... zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby”. (Hartl, Hartlová, 2000, s. 573).

Obrazem životního stylu se také zabývá Pávková, Hájek, Hofbauer (2008), kteří uvádí, že pod pojmem životní styl je zahrnuta nejen hodnotová orientace člověka, sociální interakce či jednání a chování člověka, ale také způsob jakým užívá a současně také ovlivňuje své materiální a sociální podmínky ve svém životě.

Životní styl se v posledních desetiletích značně změnil vlivem informačních technologií, digitalizace, změnily se i životní postoje a hodnoty, změnilo se také životní tempo. Možnosti přístupu k informacím z celého světa a ze všech lidských oborů vedou k tomu, že lidé tráví čas vyhledáváním informací (často nepodstatných), tím se vzdalují od přirozeného způsobu života (příroda, fyzická námaha).

Pro většinu žáků a studentů jsou prioritou počítače, mobilní telefony na úkor pohybu. Mají problémy s osobní komunikací, nemají svůj vlastní názor, proto slepě přijímají názory druhých, nedovedou řešit některé své problémy, začlenit se do kolektivu. Mnozí si vytvářejí svůj vlastní, fiktivní svět, který často bývá odtržený od reality.

### **3. 9.1 Faktory ovlivňující životní styl**

Každý jedinec se svým životním stylem liší od ostatních, každý vyznává jiný životní styl a vyznačuje se tak jiným odlišným typem životního stylu. Ten spadá do určité klasifikace a užívá tak života svým osobitým způsobem, což je ovlivněno nejen osobními vlastnostmi, hodnotami, potřebami či zájmy konkrétního jedince, ale také mnoha dalšími působícími faktory, které do života jedince vstupují a jeho životní styl ve větší či menší míře ovlivňují, což se ovšem zpětně promítá do celkové podoby životního stylu daného jedince.

Mnohé faktory mohou, ať už chceme nebo nechceme, hrát zásadní roli při utváření našeho životního stylu, kdy některé z nich ovlivnit můžeme, jiné však ovlivnitelné nejsou.

Mezi faktory, které velkou měrou působí na oblast životního stylu, řadíme např. hodnoty a hodnotové orientace, potřeby a zájmy jedince. Uvedené faktory jsou velmi subjektivně vnímány, a proto se jedinec od jedince odlišují, což se odráží také v konečné podobě životního stylu.

Více obecnými, avšak neméně významnými faktory, v případě zaměření pozornosti na oblast životního stylu jsou také životní podmínky, které se v otázce zkoumání životního stylu jeví jako primární. Hovoříme především o faktorech věku, pohlaví a prostředí. Zůstává tedy

nezodpovězena otázka: „Jakým způsobem a do jaké míry tedy uvedené působící faktory oblast životního stylu ovlivňují?“

V případě zkoumání činitelů, které ovlivňují podobu životního stylu člověka, se nejčastěji uvádí jako výrazně působící činitele dvě hlavní oblasti faktorů:

- vnitřní faktory
- vnější faktory

*Vnitřní faktory* nejčastěji obsahují jednotlivé dílčí faktory, např. pohlaví, věk, zdravotní stav, hodnoty a hodnotová orientace jedince, potřeby či zájmy jedince, morálka jedince a jeho jednání, atd.

*Mezi vnější faktory* jsou nejčastěji řazeny dílčí faktory, např. životní podmínky, ekonomické podmínky, stav životního prostředí, atd.

V rámci zjišťování a zkoumání intenzity působení vlivu jednotlivých dílčích faktorů na oblast životního stylu, lze posuzovat životní styl na základě dvou hledisek:

- subjektivní
- objektivní

V případě *subjektivního* posouzení oblasti životního stylu se užívá termín tzv. kvality života, prostřednictvím kterého jedinec subjektivně posuzuje a hodnotí svůj život a životní styl na základě neekonomických kritérií.

V případě posouzení *objektivního* se užívá termínu tzv. úrovně života, prostřednictvím kterého jedinec posuzuje a hodnotí svůj život a životní styl na základě kritérií ekonomických. (Dobrá, 2009)

## 4 Hypotézy

H1 Více než 60 % ubytovaných se pravidelně v domově mládeže věnuje sportovní aktivitě.

H2 Vychovatelé v domově mládeže se podílí více jak 40 % na organizaci pohybových aktivit žáků a studentů.

- H3 Více než 75 % žáků a studentů vyhovuje nabídka pohybových aktivit v rámci domova mládeže.
- H4 Nejméně 80 % žáků a studentů je spokojeno s trávením volného času v domově mládeže.
- H5 Nejméně 20 % žáků a studentů je ochotno zapojit se do organizování sportovních aktivit v domově mládeže.

## **5 Metody a postup práce**

Zmapování proběhlo formou dotazníku pro žáky a studenty ubytované v domově mládeže a metodou rozhovoru s vychovatelkami a asistentem vychovatele.(GAVORA, 2000)

### **5. 1 Dotazník**

Pomocí kvantitativní metody dotazníku zjistím, jakou mají žáci a studenti představu o významu pohybu v lidském životě, jak inklinují k pohybovým aktivitám, jaké faktory jejich pohybové aktivity ovlivňují a jaký pohyb preferují. Dotazník patří mezi nejpoužívanější výzkumné metody. Prostřednictvím dotazníku může autor výzkumu zjistit informace a fakta nejen o respondentovi, ale především o jeho názorech, míněních a postojích ke zvolené problematice. Nejčastěji se používá ve formě písemných odpovědí na položené otázky. Výhodou dotazníků je časová a finanční nenáročnost a snadná administrace. Dotazníkem lze hromadně a stejnou formou oslovit poměrně velký počet respondentů. Další výhodou je, že získané údaje lze většinou kvantifikovat a vyjadřovat v číslech a četnostech. (Jansa a kol, 2012).

Výzkumná sonda je anonymní, založená na dobrovolnosti vyplnění a její výstup bude použit pouze k zanalyzování výsledků jako podkladu pro výzkumnou práci. Dotazník obsahuje



15 otázek, které mají uzavřenou formu a jsou doplněny o tři upřesňující podotázky. Výzkumu se bude účastnit 120 respondentů.

## **5. 2 Rozhovor**

Pro lepší přehled o práci vychovatelů v domově mládeže jsem si připravila rozhovor. Obsahuje 6 otevřených otázek, které zmapují činnost vychovatelek a asistenta vychovatele v jednotlivých výchovných skupinách. Jedná se o pět žen a jednoho muže.

Položila jsem pět stejných, otevřených otázek vychovatelkám zaměstnaných v domově mládeže a asistentovi vychovatele. Pro přehled jsem všechny zúčastněné označila jejich křestním jménem.

## **6 Výzkumná část**

### **6. 1 Zkoumaný soubor**

Ve výzkumné studii jsem spolupracovala s žáky a studenty ubytovanými v domově mládeže při Střední odborné škole a Středním odborném učilišti v Nymburku. Mimo žáků školy domov mládeže poskytuje ubytování studentům dalších středních, vyšších odborných škol a žákům, z nichž jsou někteří na základě soudního rozhodnutí klienty výchovného ústavu (2 % z celkového počtu ubytovaných). Dále je zde ubytována specifická skupina studentů složená z vrcholových Výzkumný vzorek tvořilo nakonec 120 z celkového počtu 134 ubytovaných. Šest studentů bylo v době výzkumu nepřítomno, dalších osm se rozhodlo výzkumu neúčastnit. Reprezentativní vzorek tedy tvoří 120 žáků a studentů ubytovaných v domově mládeže.

Pro ověření H2 jsem vytvořila zkoumaný soubor číslo 2, složený z vychovatelek a asistenta vychovatele v domově mládeže.

## **6. 2 Popis výzkumu**

Nejprve jsem si opatřila písemný souhlas všech zákonných zástupců nezletilých žáků s výzkumem, k účelu vypracování diplomové práce. Jednomu ze studentů jsem předala dotazníky, které rozdala všem přítomným žákům a studentům v domově mládeže. V úvodu dotazníku naleznou instrukce, jak postupovat – viz příloha 1.

Vychovatelkám a asistentovi domova mládeže jsem individuálně položila 6 stejných otevřených otázek. Otázky jsou součástí přílohy č. 2. Jednotlivé odpovědi zaznamenám a následně vyhodnotím v přehledné tabulce.

## **6. 3 Výsledky výzkumu**

Pro větší přehled jsem odpovědi všech zúčastněných žáků a studentů vyhodnotila pomocí sloupcových grafů.

Údaje jsem převedla na procenta a v případě potřeby použila modus a medián. Každou odpověď všech zúčastněných žáků a studentů jsem vyhodnotila v konkrétním grafu.

Odpovědi vychovatelek a asistenta jsem zapisovala do bloku a následně vyhodnotila v přehledné tabulce. Barevně jsem vyznačila odpovědi související s H2. Zaznamenaný rozhovor je autentický.

## 6. 4 Možnost sportovního vyžití v Nymburku

Pro lepší přehled o možnostech aktivního trávení volného času v Nymburku jsem vytvořila přehlednou tabulku se všemi dostupnými aktivitami.

Krytá sportoviště		
Název	Místo	Využití
BIOS	V Kolonii 1804	Veškeré halové sporty
ZŠ Komenského	Komenského 589	Veškeré halové sporty
Auly gymnázia		Veškeré halové sporty (malé tělocvičny)
SC Nymburk – centrální hala	Ostrov	Veškeré halové sporty
SC Nymburk – malá hala	Ostrov	Veškeré halové sporty
Zimní stadion - hala	Zimní stadion	Veškeré halové sporty
ZŠ RAF	Sídliště	Veškeré halové sporty
Sokolovna	U Kina	Malý a velký zrcadlový sál, horolezecká stěna, karate, aerobic, cvičení rodičů s dětmi, rehabilitační cvičení, jóga, gymnastika, badminton
Zimní stadion - led	Zimní stadion	Veřejné bruslení
SC Nymburk – bazén	Ostrov	Plavání
Městský bazén	Naproti Policii	Plavání
Venkovní sportoviště		
Ostrov	Ostrov	Minigolf, kurty na tenis, nohejbal, basketbal, atletický ovál, beach volejbal, fotbalové hřiště
SC Nymburk areál	Ostrov	Fotbalová hřiště, tenis
Veslařský areál		Fotbalové hřiště, basketbalové hřiště, tenisový kurt
Zimní stadion	Zimní stadion	Basketbalové hřiště, travnatá

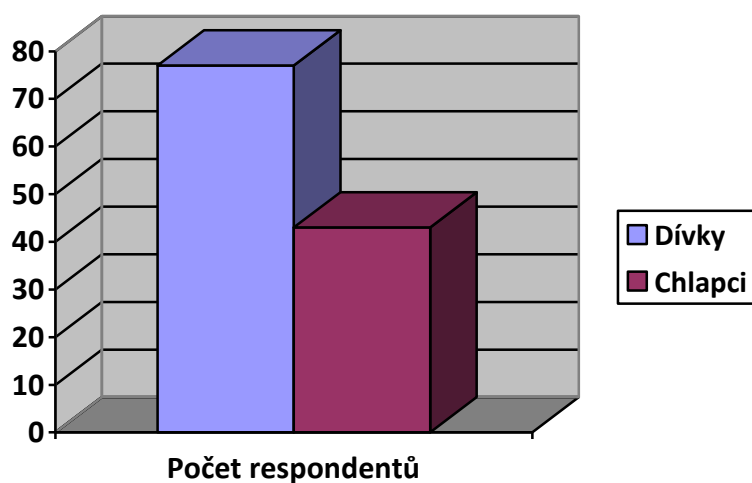
		plocha, škvárový běžecký ovál, skate park
Hřiště u vodárny	U vodárny	Basketbalové hřiště
Areál ZŠ RAF	Sídliště	Umělá tráva, fotbalové hřiště, basketbalová hřiště, tenisové kurty, volejbalové kurty, škvárový běžecký ovál
Habeš	U Cukrovaru	Basketbalové hřiště
Cyklostezky	U Labe	Kolo, běh
Areál školy SOŠ a SOU Nymburk	V Kolonii	Basketbalové hřiště, volejbalové hřiště, fotbal
Areál Komenského	ZŠ Komenského	Atletická dráha, basketbalové hřiště, basketbalové koše
<b>Dětská hřiště</b>		
U vodárny		
Staré sídliště 2x		
Nové sídliště		
Ostrov	U atletického oválu	
Veslařský areál		
<b>Ostatní</b>		
Bowling	Adéla	2x bowlingová dráha
Petanque	Na Zálabí	Pétanque club

## 6. 5 Dotazník

### 1.) GENDER:

Gender	Počet respondentů	Počet respondentů [%]
Dívky	77	64
Chlapci	43	36
Celkem	120	100%

Tab. č: 1 Charakteristika sledovaného souboru podle genderu



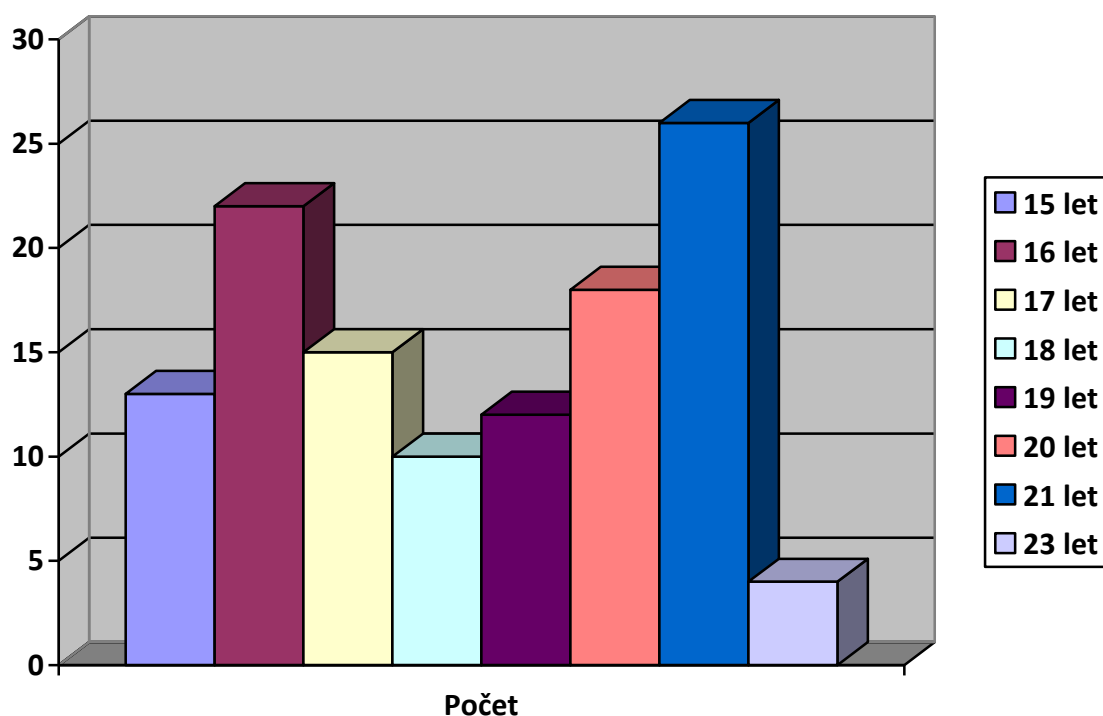
Z tabulky č. 1 je patrné zastoupení studentek střední zdravotnické školy společně s vyšší odbornou školou zdravotnickou. Přesto, že je domov mládeže součástí střední odborné školy, studentky počet studentů ostatních škol výrazně převyšují.

### 2.) VĚK:

Věk	Počet	Počet [%]
15 let	13	11
16 let	22	18
17 let	15	13
18 let	10	8
19 let	12	10

20 let	18	15
21 let	26	22
23 let	4	3
Celkem	120	100%

Tab.č: 2 Charakteristika sledovaného souboru podle věku



	Věk
Aritmetický průměr	18,6
Medián	18,5
Modus	21

Tab. č. 3 Statistické hodnoty věkového složení sledovaného souboru

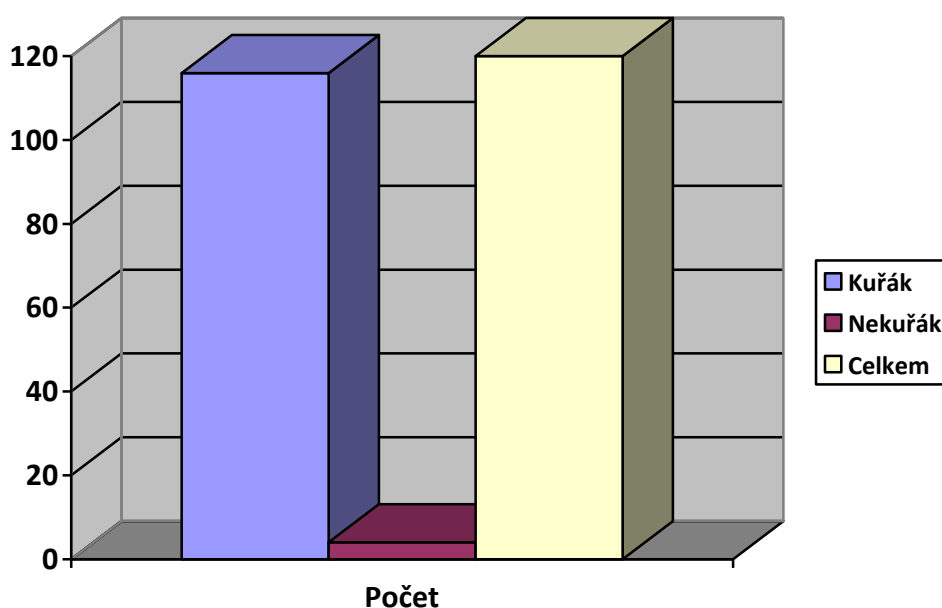
Věkové rozpětí studentů se pohybuje v rozmezí 15 až 23 let. Dostáváme osm věkových kategorií, z nichž v souboru není zastoupena věková kategorie 22 let.(tab. č. 2). Rozdělení jednotlivých četností není nijak zvlášť výrazné (obr. č. 1). Největší četnost má věková kategorie 21 let s 26 studenty, což zaujímá 22 % celého sledovaného souboru. Nejnižší četnost 3 % neboli 4 studenty obsahuje kategorie 23 let. Průměrný věk účastníků výzkumu se nachází přibližně kolem 18,6 let (tab. č. 3)

Prostřední hodnota souboru je 18,5 let.

### 3.) **KUŘÁK:**

	Počet	Počet [%]
Kuřák	116	97
Nekuřák	4	3
Celkem	120	100%

Tab.č: 4 Zkušenosti s kouřením



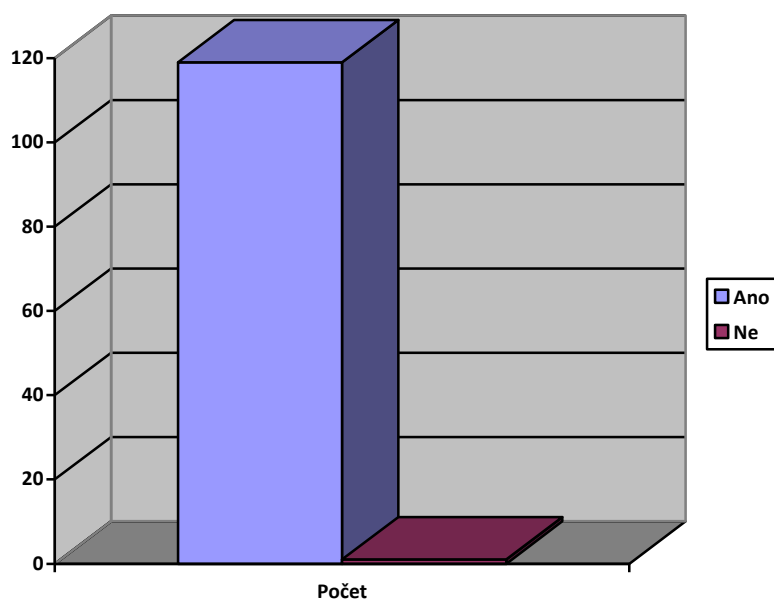
Tento statistický údaj bohužel mapuje současný trend dnešní mládeže. Celoživotní prevalence kouření mezi adolescenty je 79 %.(celoevropský průměr je 67 %)<sup>6</sup> Přesto, že vnitřní řád domova mládeže neumožňuje kouření v ubytovacích prostorách, ani v bezprostřední blízkosti školy je počet studentů s tímto nešvarem vysoký. Ke kouření se přiznali i žáci věkové kategorie 15 let. V domovech mládeže jsou ubytováni studenti zájmově vyhranění, vychovatel může využít formy motivace k určitým činnostem a aktivitám, ale návyky studentů však ovlivní pouze ojediněle.

<sup>6</sup> Kubů,P.: *Subjektivní hodnocení důležitosti mimofarmakologických komponent kouření cigaret. Adiktologie, květen 2013, MZ (odbor zdravotní péče)*

#### 4.) ZKUŠENOST S ALKOHOLEM:

Zkušenost s alkoholem	Počet	Počet [%]
Ano	119	99
Ne	1	1
Celkem	120	100%

Tab. č. 5 Zkušenost s alkoholem



Tabulka č. 5. vypovídá jednoznačně o zkušenosti studentů s alkoholem. Požívání alkoholu je na domově mládeže striktně zakázáno a postihováno jako jeden z mnoha vážných přestupků proti vnitřnímu řádu.

U 22,8 % všech adolescentů České republiky je neurokognitivní vývoj ovlivněn alkoholem. Za maximálně ohrožené lze považovat 5,6 % (asi 12 tisíc osob) českých dospívajících, u nichž rizikové faktory kumulují.<sup>7</sup>

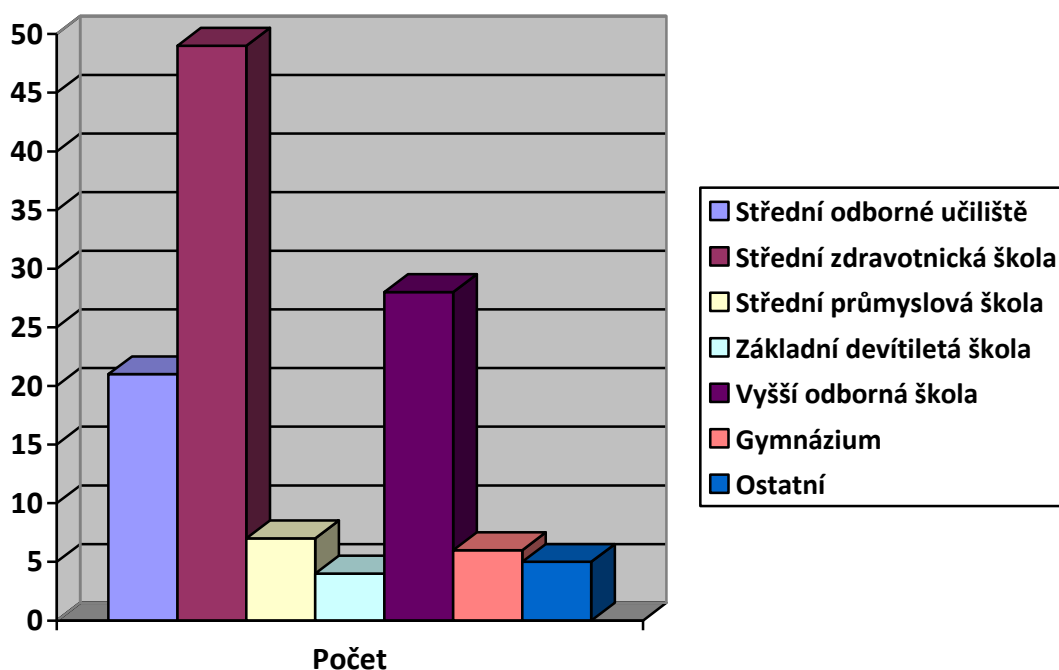
#### 5.) ZASTOUPENÍ UBYTOVANÝCH ŽÁKŮ A STUDENTŮ NA JEDNOTLIVÝCH ŠKOLÁCH:

<sup>7</sup> Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.



Školy	Počet	Počet [%]
Střední odborné učiliště	21	17
Střední zdravotnická škola	49	39
Střední průmyslová škola	7	6
Základní devítiletá škola	4	4
Vyšší odborná škola	28	23
Gymnázium	6	6
Ostatní	5	5
Celkem	120	100%

Tab. č. 6 Zastoupení ubytovaných žáků a studentů na jednotlivých školách



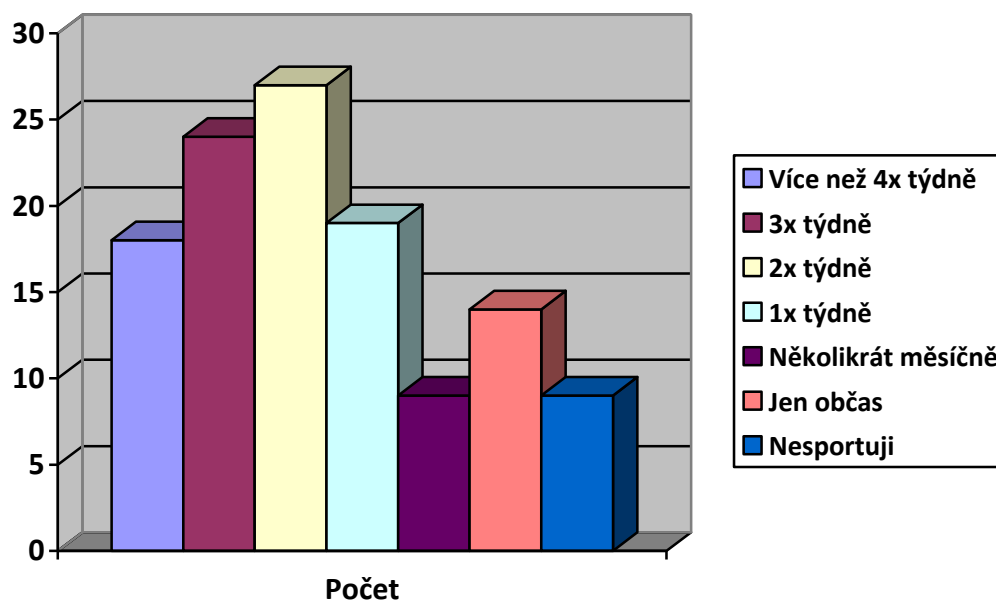
Tato otázka informuje o přehledu, jaké je jednotlivé zastoupení škol na domově mládeže. Vidíme, že největší četnost zaujímá střední zdravotnická škola s 49 respondenty, poté následuje vyšší odborná škola zdravotnická s 28 studenty. V kategorii *ostatní* uvádím žáky hotelové školy a ekogymnázia.

Protože 10 ubytovaných studentů, kteří se vrcholově věnují basketbalu, nezabírá ani čtvrtinu z celkového počtu dotazovaných, nebudu se dále zabývat možnou souvislostí mezi jednotlivými školami a pohybovou aktivitou studentů.

## 6.) KOLIK ČASU TÝDNĚ VĚNUJEŠ SPORTU?

Sport	Počet	Počet [%]
Více než 4x týdně	18	15
3x týdně	24	20
2x týdně	27	23
1x týdně	19	16
Několikrát měsíčně	9	7
Jen občas	14	12
Nesportuji	9	7
Celkem	120	100%

Tab. č. 7 – Frekvence sportovních aktivit



Tabulka 7 vyjadřuje frekvenci sportování studentů ve volném čase. Největší skupina zahrnující 23 % respondentů provádí pohybovou aktivitu 2x týdně. Další početnou kategorii zastupuje sportování 3x týdně, které provozuje 20 % respondentů. 1x týdně se pohybové aktivitě věnuje 16 % studentů a více než 4x týdně 15 % studentů. V poslední uvedené skupině je všech 10 vrcholových hráčů basketbalu.

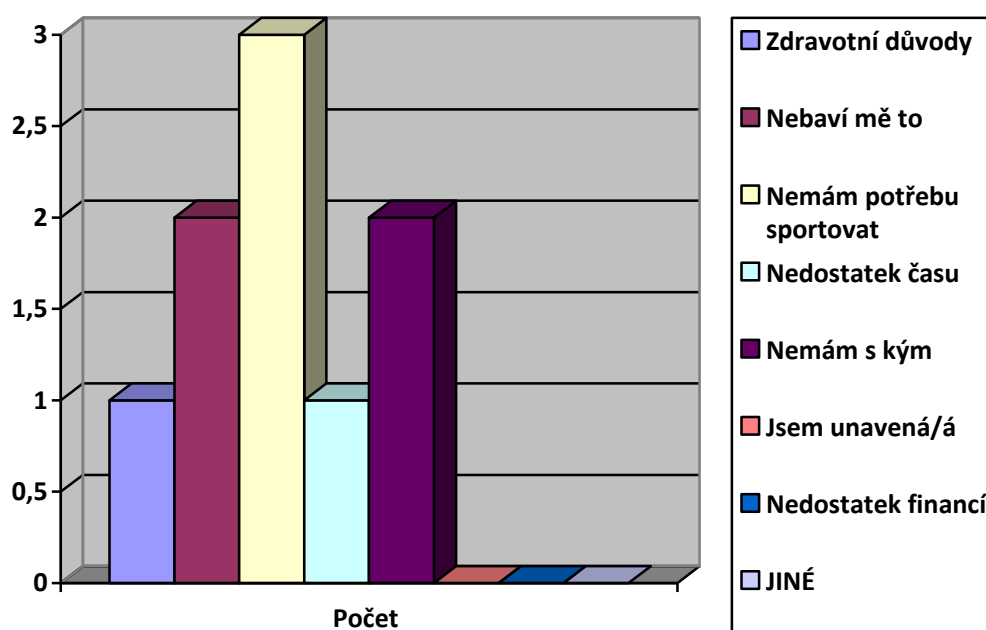
Z tabulky č. 7 a názorněji pak z obrázku č. 3 je patrné, že více než polovina studentů se věnuje pohybové aktivitě pravidelně. Přesněji 74 % dotázaných studentů sportuje pravidelně. Zbývajících 7 % ubytovaných uvedlo, že provádí pohybovou aktivitu několikrát měsíčně, 12 % sportuje jen občas a 7 % nesportuje vůbec. Provozování pohybové aktivity

ve volném čase může být závislé na mnoha okolnostech, jako např. zdravotní stav, finanční možnosti, věk, motivace. Bohužel z týdenního režimu pohybových aktivit – vyjma hráčů basketbalu, nevíme, jak intenzivně byla pohybová aktivita prováděna, a ani nemůžeme zaručit, že je každý týden v létě i v zimě stejná. Účelem výzkumu je zjistit samotnou pohybovou aktivitu a její četnost.

#### 6\*.) DŮVODY, PROČ NESPORTUJI:

Proč nesportuji	Počet
Zdravotní důvody	1
Nebaví mě to	2
Nemám potřebu sportovat	3
Nedostatek času	1
Nemám s kým	2
Jsem unavená/á	0
Nedostatek financí	0
JINÉ	0

Tab. č. 8 Důvody, které brání pohybu



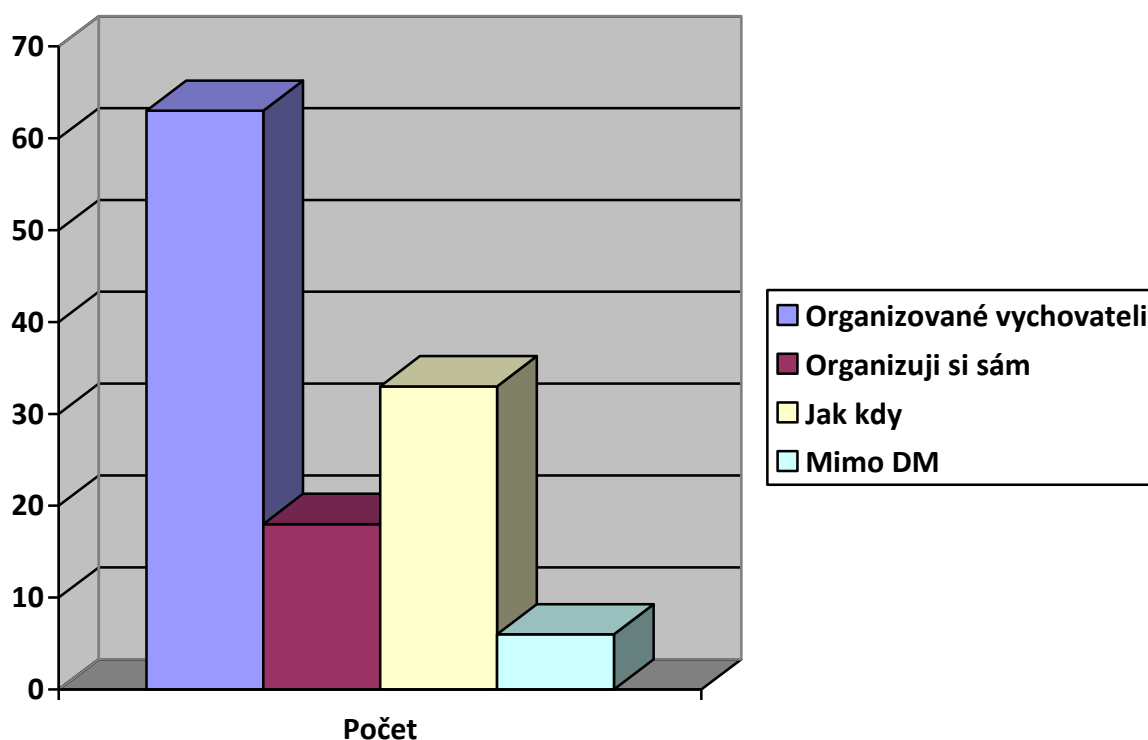
Nesportující respondenti jsou ve většině případů žáci středního odborného učiliště, jejich věk se pohybuje od 16 do 19 let. Nejčastější důvody proč žáci, kteří uvedli, že nesportují,

neprovozují žádnou pohybovou aktivitu, jsou zaznamenány v tabulce č. 8. Jako hlavní důvod uvádí, že nemají potřebu sportovat. Mezi důvody patří, že nemají pro sport vhodný kolektiv, sportování je nebaví, na sport nemají čas.

#### 7.) ORGANIZACE AKTIVIT:

Organizace aktivit	Počet	Počet [%]
Organizované vychovateli	63	52,5
Organizují si sám	18	15
Jak kdy	33	27,5
Mimo DM	6	5
Celkem	120	100%

Tab. č. 9 Organizace aktivit



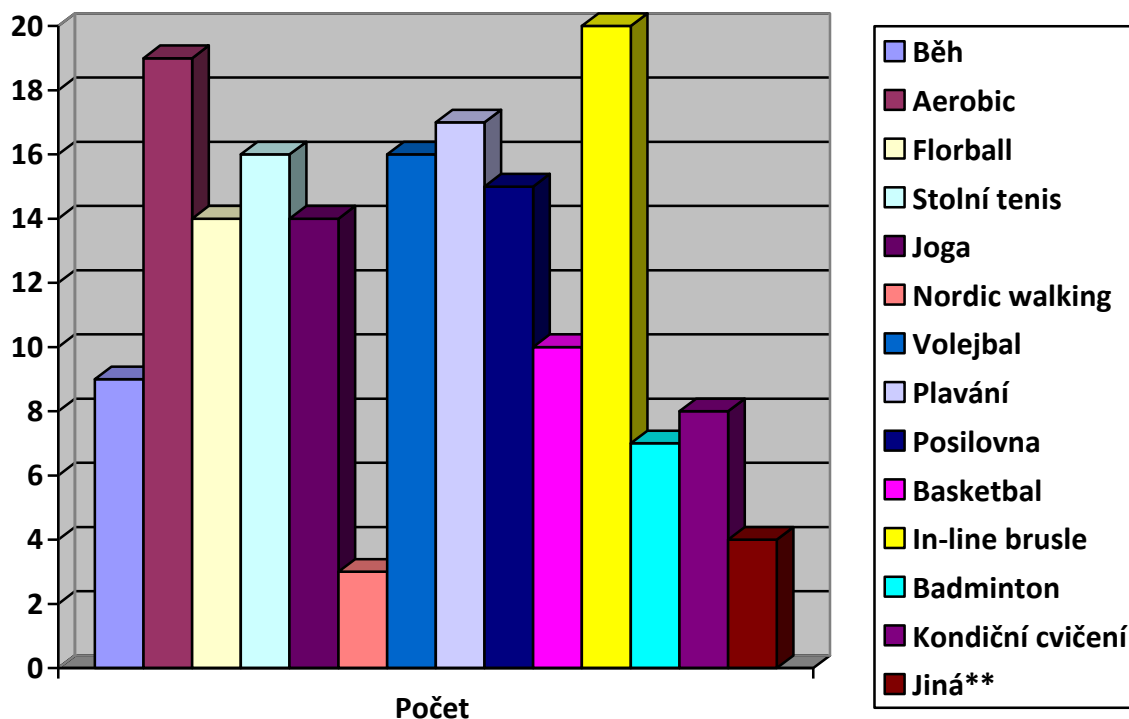
Znázornění otázky číslo 7 jsem záměrně zvolila bez uvedení počtu aktivit v tabulce. Počty aktivit jsou v tabulce převedena na procenta a uvádějí, jakou formu organizace mladiství v domově mládeže preferují. Obrázek číslo 4 ukazuje, že se více než polovina ubytovaných (53 %) vyjádřila pro pohybovou aktivitu organizovanou vychovateli domova mládeže.

Druhou pozici s 26 % zaujímá stanovisko samostatného organizování volného času. Nevyhraněných v oblasti organizace volnočasových aktivit se projevilo 15 % studentů a poslední uvedená kategorie získala 6 %. Zde má zastoupení squash, karate, tanec, tenis. Jsou to aktivity charakteristické a specifické svou formou, nelze je zařadit do volnočasových aktivit domova mládeže. Navštěvují je studenti, kteří tuto činnost provozovali již na základní škole.

#### 8.) **POHYBOVÉ AKTIVITY, KTERÝM SE VĚNUJÍ:**

Preferované pohybové aktivity	Počet
Běh	9
Aerobic	19
Florball	14
Stolní tenis	16
Jóga	14
Nordic walking	3
Volejbal	16
Plavání	17
Posilovna	15
Basketbal	10
In-line brusle	20
Badminton	7
Kondiční cvičení	8
Jiná**	4

Tab. č. 10 Vyhledávané pohybové aktivity



Nejvyhledávanějšími pohybovými aktivitami žáků a studentů jsou in-line brusle, aerobic, plavání a volejbal. (tab. č. 10). Mezi další velmi preferované aktivity patří posilování, florbal a joga. Basketbal je zde zastoupen deseti studenty z BA Nymburk. V celém výčtu pohybových aktivit najdeme zastoupení sportů esteticko-koordinačních (aerobik, jóga, kondiční cvičení), zdravotně orientovaných (posilovna, nordic walking, běh), kolektivních (volejbal, florbal, basketbal) a párových sportů (badminton, stolní tenis), které jsou pro mladé dospělé velmi důležité z hlediska udržování kontaktu s přáteli. Většina uvedených aktivit je podporována, případně organizována vychovateli domova v poměru 4 : 3.

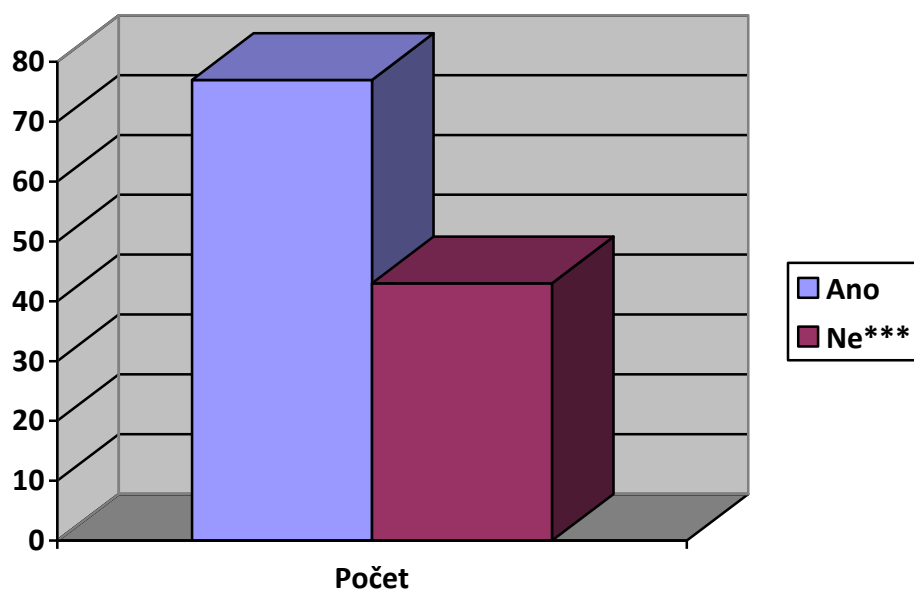
8.\*\*\*) JAKÁ?

Karate, tenis, tanec, squash.

### 9.) JE PODLE TEBE NABÍDKA SPORT. AKTIVIT NA DM DOSTATEČNÁ?

	Počet	Počet [%]
Ano	77	64
Ne***	43	36
Celkem	120	100%

Tab. č. 11 Dostatečná organizovanost sportovních aktivit na domově mládeže



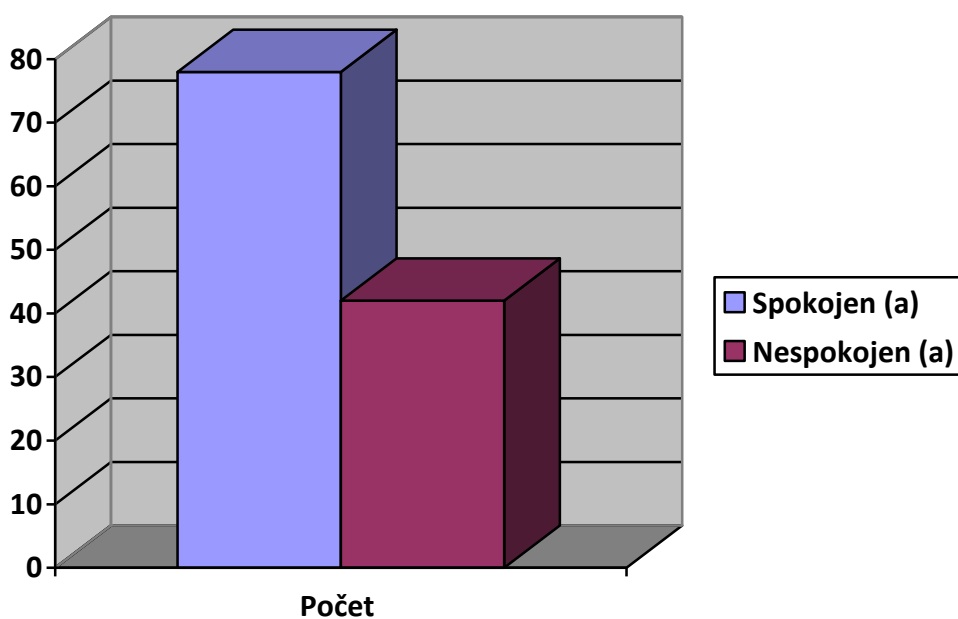
9.\*\*\*)

Tato otázka dotazníku se týkala vlastního ohodnocení studentů týkající se dostatečnosti pohybové aktivity organizované v domově mládeže. Tabulka č. 11 uvádí, že spokojenost vyjádřilo 77 studentů (64 %), jako nedostatečnou zhodnotilo nabídku aktivit 43 studentů (36 %). Ti, kteří se vyjádřili negativně, poukazovali na rozmanitost nabídky. Chybí jim např. tanec, pilates a zumba organizovaná v rámci domova mládeže. Nabídka těchto aktivit se provozuje v nymburských sportovních centrech, ale je zpoplatněná. V tomto případě se zde jasně projevuje finanční aspekt.

#### 10.) S TÍM, JAK AKTIVNĚ TRÁVÍM SVŮJ VOLNÝ ČAS, JSEM PŘEVÁŽNĚ:

Volný čas	Počet	Počet [%]
Spokojen (a)	78	64
Nespokojen (a)	42	36
Celkem	120	100%

Tab. č. 12 Spokojenost s trávením volného času



Více než polovina adolescentů - 64 % se ztotožnilo s výrokem, že jsou spokojeni s trávením volného času, naopak nespokojeno je 36 % studentů (tabulka č. 11). Z dotazníku vyplývá, že do skupiny „nespokojených“ patří převážně studenti, kteří v otázce číslo 6, (tab. č. 7) nepěstují pravidelné sportovní aktivity a to jak organizované vychovateli, tak ani z vlastní potřeby. Studenti, kteří patřili do skupiny pravidelně sportujících - 3 hráči BA poukazovali na vysoké tréninkové nároky a nedostatek času na regeneraci, volný čas a přípravu na studium.

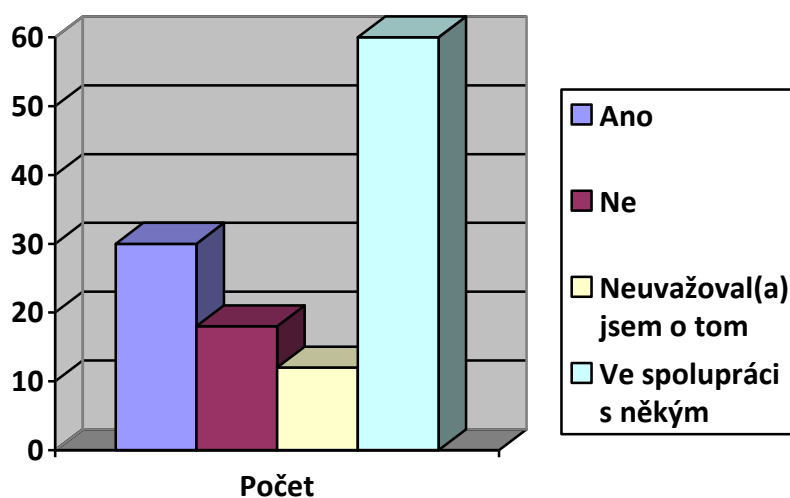


**11.) JSI OCHOTEN/OCHOTNA SE ZAPOJIT DO ORGANIZACE SPORTOVNÍCH AKTIVIT V DOMOVĚ MLÁDEŽE?**

	Počet	Počet [%]
Ano	30	25
Ne	18	15
Neuvažoval(a) jsem o tom	12	10
Ve spolupráci s někým	60	50
Celkem	120	100%

Tab. č. 13 Ochota zapojit se do organizace sportovních aktivit DM

Polovina ubytovaných je ochotna se zapojit ve spolupráci do organizace sportovních aktivit, 30 ubytovaných samostatně. Pouze 18 mladistvých nemá zájem a 12 o této možnosti neuvažovalo. Je pravděpodobné, že žáci a studenti z této skupiny se připojí k těm, kteří mají zájem organizovat sportovní aktivity.

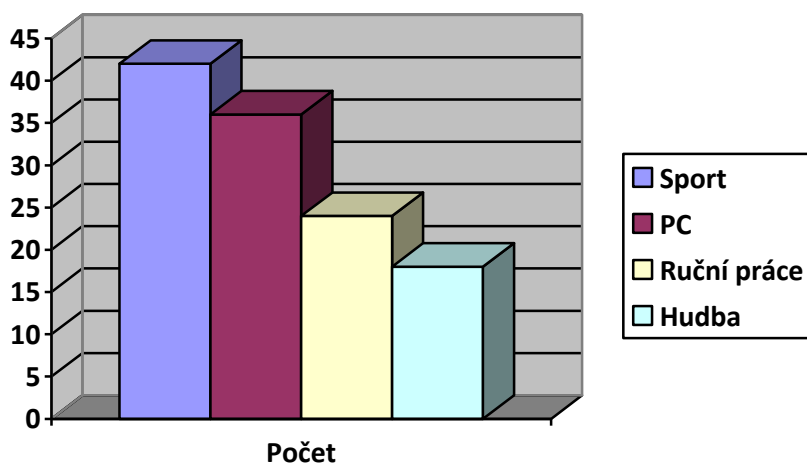


12.) **V JAKÉ OBLASTI JSI OCHOTEN/OCHOTNA SE ZAPOJIT PŘI ORGANIZOVÁNÍ MIMOŠKOLNÍ ČINNOSTI DĚTÍ VE SPOLUPRÁCI S DDM NYMBURK?**

	Počet	Počet [%]
Sport	42	35
PC	36	30
Ruční práce	24	20
Nemám zájem	18	15
Celkem	120	100%

Tab. č. 14 – Ochota zapojení se do mimoškolní činnosti dětí DDM Nymburk

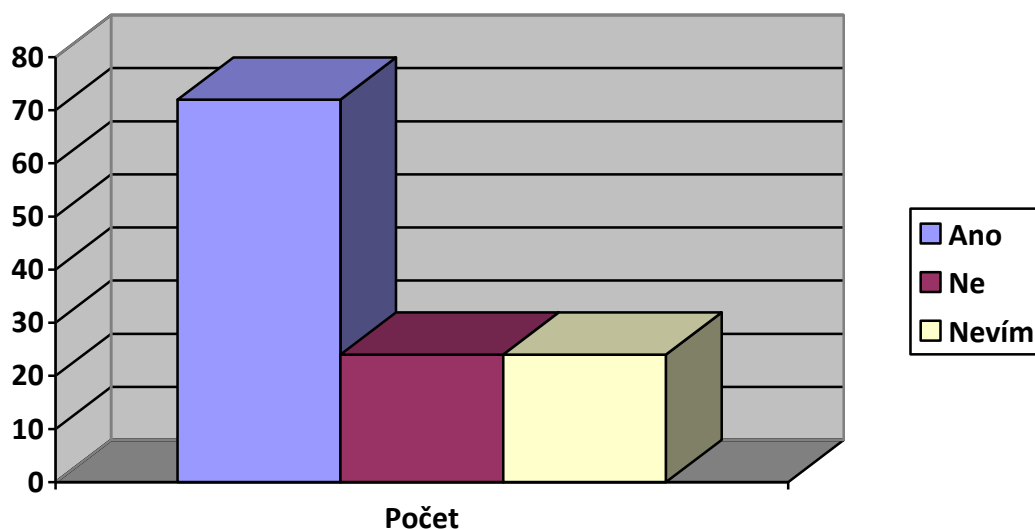
Zaznamenala jsem vysoký zájem o ochotu zapojení studentů týkající se organizace činností v DDM Nymburk. Největší zájem projevili ubytovaní o organizaci sportovních činností, následují IT technologie a nakonec ruční práce. Přesto, že je v DM ubytováno vysoké procento dívek, je patrná převaha IT technologií, pro jejichž organizaci se vyjádřilo několik z nich. Ruční práce byly jednoznačnou záležitostí dívek a pro sportovní činnosti se rozhodli žáci a studenti takřka ve stejném poměru. Pouze 18 dotázaných nemá zájem se účastnit organizace mimoškolní činnosti.



**13.) UVÍTAL/A BYS SPOLUPRÁCI V RÁMCI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT DOMOVY MLÁDEŽE VE STŘEDOČESKÉM KRAJI?**

	Počet	Počet [%]
Ano	72	60
Ne	24	20
Nevím	24	20
Celkem	120	100%

Tab. č. 15 Spolupráce s ostatními DM ve Středočeském kraji

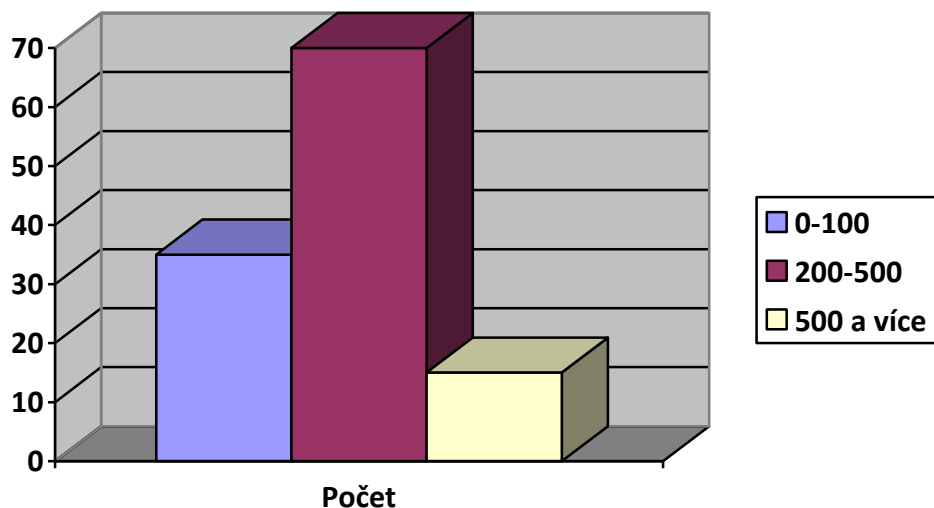


60 % ubytovaných má zájem o spolupráci v rámci volnočasových aktivit ve Středočeském kraji. Shodně 20 % zájem nemá, nebo neví.

**14.) KOLIK KČ VYDÁŠ ZA SVÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY ZA MĚSÍC?**

	Počet	Počet [%]
0-100	35	29
200-500	70	58
500 a více	15	13
Celkem	120	100%

Tab. č. 16 Měsíční finanční výdej za sportovní aktivity

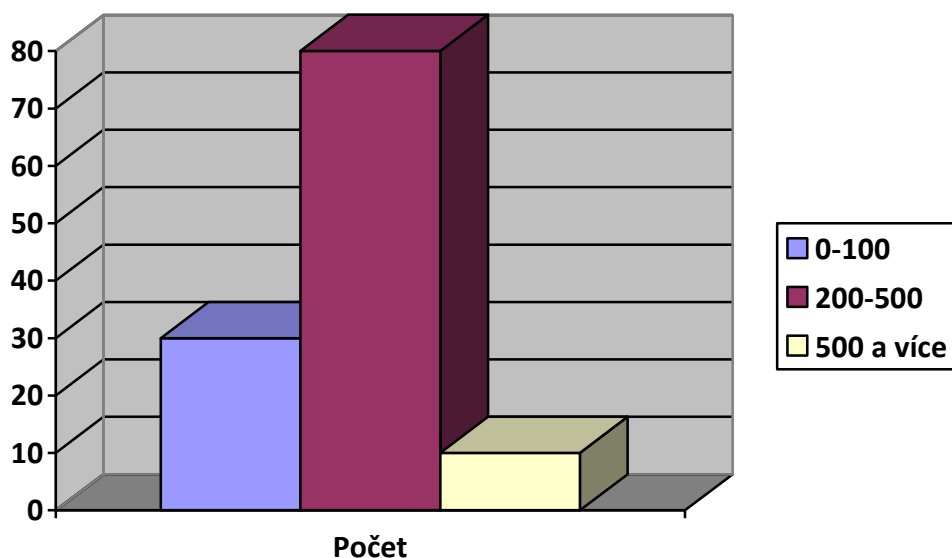


Z hodnot v tabulce č. 16 vyplývá, že ubytovaní vydají měsíčně za své sportovní aktivity finanční částku v hodnotě 200 – 500 Kč. Do skupiny 0 – 100 Kč řadíme ty, kteří nesportují, tudíž nemají žádné vydání a ty, kteří vydají minimální částku 100 Kč měsíčně. 500 a více Kč vydá 10 % dotázaných.

#### 15.) KOLIK KČ JSI OCHOTNÝ VYDAT ZA SVÉ SPORTOVNÍ AKTIVITY?

	Počet	Počet [%]
0-100	30	25
200-500	80	67
500 a více	10	8
Celkem	120	100%

Tab. č. 17 Finanční aspekt



Odpovědi v otázce č 15 korespondují s odpověďmi v předchozí otázce. Potvrzují, že nejvíce jsou žáci ochotni investovat do svých sportovních aktivit finanční částku v rozmezí 200 – 500 Kč. Oproti předchozí otázce se zvýšil počet 5 % ubytovaných. Jedná se o žáky a studenty, kteří doposud nespороvali, případně jen v nekomerčních organizacích a nyní se rozhodli pro sportovní aktivity a uvažují o finančním výdeji.

## 6. 6 Rozhovor

### 6. 6. 1 Monika

*Vychovatelka*

- 1.) Vystudovala jsem gymnázium v Nymburku a následně DPS při Karlově Univerzitě, obor mistr odborného výcviku. Praxi vychovatelky v domově mládeže vykonávám 31 let. Ve výchovné skupině mám 28 dívek, studentek střední zdravotnické školy.
- 2.) Momentálně pasivní, v mládí jsem se aktivně věnovala gymnastice a basketbalu.
- 3.) Organizuji turnaje v sálové kopané, badmintonu, bowlingu, florbalu a tradiční běh do schodů. V rámci výchovné skupiny organizuji pravidelné vycházky v okolí Nymburka.

- 4.) Převážná většina dívek přichází z podnětného prostředí, pohyb je pro ně přirozený, společně se domlouváme na společných sportovních aktivitách.
- 5.) Ano
- 6.) Ano

### **6. 6. 2 Kateřina**

*Vychovatelka*

- 1.) Vystudovala jsem obor vychovatelství v bakalářském studiu a následně navazující magisterské – učitelství pro 1. Stupeň ZŠ. V domově mládeže pracuji 29 let. Ve výchovné skupině mám 26 dívek.
- 2.) Pasivní.
- 3.) Věnuji se spíše estetickým činnostem. V případě potřeby pomáhám s organizací sportovních turnajů.
- 4.) Pro hezký vzhled je důležitý zdravý životní styl a jeho nedílnou součástí je pohyb.
- 5.) Ano
- 6.) Ano

### **6. 6. 3 Lenka**

*Vychovatelka*

- 1.) Vystudovala jsem v SOŠ a SOU Nymburk obor ekonomika a podnikání, kurz asistent pedagoga a nyní studuji DPS na Karlově Univerzitě. V domově mládeže pracuji na pozici vychovatelky prvním rokem. Ve výchovné skupině mám 30 žáků.
- 2.) Rekreačně plavu, cvičím aerobik.
- 3.) V městském bazénu máme pro domov mládeže vyhrazeny 2 hodiny týdně, takže chodím pravidelně s žáky plavat.
- 4.) Většinou je motivuji sportovními úspěchy reprezentantů.

5.) Ano

6.) Ano

#### **6. 6. 4 Radka**

*Vychovatelka*

- 1.) Vystudovala jsem obor vychovatelství na Karlově Univerzitě a nyní studuji učitelství pro střední školy v navazujícím magisterském studiu. V domově mládeže pracuji 3 roky, výchovná skupina je složená z chlapců – vrcholových hráčů BA Nymburk a studentů VOŠ. Pracuji se skupinou 30 studentů.
- 2.) Aktivně lyžuji, jezdím na kole, cvičím jógu, rekreačně běhám, provozuji horskou turistiku. V nedávné době jsem se zúčastnila školení Balancestepu, od nového školního roku plánuji v rámci zájmové činnosti její aplikaci.
- 3.) 2x týdně vedu kruhový trénink, 1x týdně jógu, nepravidelně – dle požadavku žáků rekreační běh.
- 4.) Starší žáci, studenti VOŠ a hráči BA Nymburk jsou již zájmově vyhranění, nepotřebují motivovat, naopak oni jsou svým pravidelným aktivním přístupem motivací pro své mladší spolubydlící.
- 5.) Ano
- 6.) Ano

#### **6. 6. 5 Hana**

*Vychovatelka*

- 1.) Vystudovala jsem obor vychovatelství v bakalářském programu Karlovy Univerzity, v domově mládeže pracuji sedmým rokem. Výchovná skupina je složená z 20 žáků.
- 2.) Jezdím na běžkách, inline bruslích, provozuji nordic walking.

- 3.) Dle požadavků žáků a ročního období jezdíme na inline bruslích trasu podél Labe z Nymburka do Poděbrad po cyklostezce, případně nordic walking se žáky, kteří si pořídili hole.
- 4.) Pro žáky ubytované na domově mládeže jsou pořádány zájezdy na zápasy A týmu Basketballu Nymburk, je to pro ně dostatečná motivace k pohybu.
- 5.) Ano
- 6.) Ano

#### **6. 6. 6 Martin**

*Asistent vychovatele*

- 1.) Minulý školní rok jsem ukončil studium na Gymnáziu a Střední odborné škole pedagogické v Čáslavi, na DM pracuji necelý rok.
- 2.) Kladný, závodně hraji fotbal, aktivně lyžuji, chodím do posilovny, pokud mi to čas dovolí „formuji“ svou postavu u L. Nováka, lektora skupinových lekcí a Power plate v Poděbradech.
- 3.) Zatím pomáhám s přípravou různých sportovních aktivit.
- 4.) V místnosti, kde pracuji, visí kalendář, na kterém mám mnoho fotografií z fotbalových utkání, z posilovny a fitness. Řada studentů si je prohlédla, povídali jsme si o nich. Několikrát jsem jim donesl vstupenky na fotbalové utkání.
- 5.) Myslím, že ano. Musím si ještě „doladit“ spolupráci na některých detailech, abychom mohli spolupracovat se studiem Future.
- 6.) Výchovný plán netvořím.

#### **6. 7 Analýza výsledků dotazníku**

V domově mládeže je nejvíce ubytovaných žáků a studentů navštěvujících SZŠ a VOŠ Nymburk. Věkové rozmezí se pohybuje v rozmezí 15 – 23 let, největší četností je zastoupena věková kategorie 21 let.



Sportu se věnuje více, než polovina žáků a studentů pravidelně, mezi ně patří všichni hráči BA Nymburk, bohužel 7 % žáků a studentů sportovní aktivity nevyhledává. Jsou to převážně žáci Střední odborné školy Nymburk. Jako důvod uvádí nevhodnou společnost, časové důvody, nezáměr o sportovní aktivity.

K rozvoji pohybových činností aktivně přispívají vychovatelé domova mládeže, kteří pořádají spoustu sportovních akcí, a to jednorázových i cyklických. Mezi nejoblíbenější mezi žáky a studenty patří in-line brusle, aerobic, plavání, volejball, posilování florbal a jóga. Volný čas podle svých představ tráví 36 % dotázaných. Více, než polovina žáků a studentů je spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas.

25 % žáků a studentů je ochotno se aktivně podílet na organizaci mimoškolních aktivit žáků základních škol při DDM Nymburk. Stejný počet ubytovaných se vyjádřil kladně s pomocí organizováním v oblasti sportovních činností v domově mládeže. Jsou ochotni spolupracovat i s ostatními domovy mládeže v rámci Středočeského kraje.

Za své sportovní aktivity zaplatí měsíčně částku v rozmezí 200 – 500 Kč za měsíc, což potvrdili i v odpovědi na poslední otázku dotazníku.

## 6. 8 Analýza výsledků rozhovoru

	Monika	Kateřina	Lenka	Radka	Hana	Martin
<b>Vzdělání</b>	SŠ	VŠ	SŠ	VŠ	VŠ	SŠ
<b>Počet odpracovaných let v DM</b>	31 let	29 let	1 rok	3 roky	7 let	1 rok
<b>Vztah ke sportu</b>	pasivní	pasivní	aktivní	aktivní	aktivní	aktivní
<b>Nabídka volnočasových aktivit</b>	organizace turnajů v sálové kopané, badminton, bowling, florbal a tradiční běh do schodů	pomoc při organizaci sportovních turnajů	plavání, aerobic	joga, rekreační běh, kruhový trénink	inline brusle, nordic walking	fotbal, posilovna

<b>Motivace</b>	podnětné prostředí	hezký vzhled	sportovní úspěchy českých reprezentantů	hráči BA a studenti VOŠ jsou motivováni vlastní sportovní aktivitou - příklad pro ostatní	pravidelné zájezdy na zápasy A týmu Basketball Nymburk	fotografie vlastních sportovních úspěchů
<b>Dostatečnost aktivit v DM</b>	ano	ano	ano	ano	ano	ano
<b>Konfrontace plánu VS a komerčních aktivit</b>	ano	ano	ano	ano	ano	nepíše plány VS

## 7 Diskuse

Během výzkumného šetření jsem dospěla k následujícím poznatkům:

Většina žáků a studentů se zabývá ve volném čase sportovními aktivitami (míčové hry, individuální a skupinové aktivity). Řadu z nich zajišťují a organizují samotní vychovatelé domova mládeže – zdravotně orientované, kolektivní, párové.

Přestože se vychovatelé domova mládeže snaží žákům a studentům nabídnout širokou škálu pohybových aktivit, řada z nich dává přednost esteticko – koordinačním sportům, které nejsou v nabídce činností domova mládeže. Sportovní aktivity nabízené komerčními subjekty, např. orientální tanec, zumba, karate jsou pro ubytované po finanční stránce nedostupné. Samotný pobyt žáka je v dnešní době pro mnohé rodiny finančně náročný. Ne všichni žáci a studenti jsou pohybově nadaní, zajímají se spíše o rukodělné práce, v krajním případě nemají žádné zájmy (neměli potřeby, nebo podmínky se o něco zajímat).

Mnozí žáci a studenti se bohužel nezapojují do sportovních aktivit, dávají přednost pasivní formě trávení volného času (PC, počítačové hry). Na domov mládeže přichází ve věku, kdy jsou většinou zájmově vyhranění a přesto, že jsou pozitivně motivováni, nezapojují se do nabízených aktivit. Nepřipouští si, že by mohli pohybem udělat něco pro své zdraví a fyzickou zdatnost. „*Nic mě nebolí, jsem zdravý*“

Překvapilo mě, že čtvrtina dotazovaných žáků a studentů vyjádřila ochotu zapojit se do organizace sportovních činností v domově mládeže i s ostatními domovy mládeže

Středočeského kraje. Mnozí z nich, po vyplnění a odevzdání dotazníku přišlo s konkrétní nabídkou pomoci (např. pořádání turnaje v odbíjené mezi jednotlivými výchovnými skupinami, domovy mládeže). Za své sportovní aktivity jsou ochotni vydat finanční částku v rozmezí 200 – 500 Kč / měsíc, což potvrdili i v odpovědi na následující otázku.

### ***7.1 Ověření stanovených hypotéz***

- H1 Více než 60 % ubytovaných se pravidelně na domově mládeže věnuje sportovní aktivitě – **H1 potvrzena** (viz tabulka č. 8) 74 % aktivit zajišťují a organizují vychovatelé – sálová kopaná, badminton, florbal, fotbal, plavání, kruhový trénink, jóga, inline brusle. Sami studenti se věnují převážně posilování, volejbalu.
- H2 Vychovatelé v domově mládeže se podílí více jak 40 % na organizaci pohybových aktivit studentů – **H2 potvrzena**, vychovatelé se podílí, zajišťují řadu aktivit (viz H1). Mnozí se aktivně sportovním aktivitám věnují dodnes.
- H3 Více než 75 % studentů vyhovuje nabídka pohybových aktivit v rámci domova mládeže – **H3 nepotvrzena**, žáci uvedli, že neradi sportují, upřednostňují jiné volnočasové aktivity, dalším důležitým aspektem jsou finanční důvody, které jim znemožňují vykonávat aktivity, které by je naplňovali.
- H4 Nejméně 80 % studentů je spokojeno s trávením volného času v domově mládeže – **H4 nepotvrzena**. Mnozí žáci nemají potřebu sportovat, nemají dostatečnou nabídku pohybových aktivit, jsou zcela časově vytíženi (hráči BA).
- H5 Nejméně 20 % žáků a studentů je ochotno zapojit se do organizování sportovních aktivit v domově mládeže – **H5 potvrzena**. Většinou se jedná o žáky a studenty, kteří aktivně sportují od raného dětství, mají organizační schopnosti a byli motivováni rodiči a učiteli k pohybové aktivitě.

## 8 Závěry

Pomocí výzkumného šetření jsem zmapovala pohybové aktivity v životě žáků a studentů (15 – 23 let) ubytovaných v domově mládeže. Z rozboru poznatků jsem dospěla k těmto závěrům:

Cílem diplomové práce bylo ověřit, zda je pohybová aktivita skutečnou potřebou žáků a studentů v domově mládeže. Výzkumnou metodou, která nás dovedla k zjištěným skutečnostem, byl dotazník (příloha č. 1) obsahující 15 základních a 3 doplňující otázky. Po důkladném zpracování jednotlivých odpovědí jsem došla k těmto závěrům:

Provozování pohybové aktivity ve volném čase může být závislé na mnoha okolnostech, jako např. zdravotní stav, finanční možnosti, věk nebo motivace. Bohužel z týdenního režimu pohybových aktivit, vyjma hráčů basketbalu, nevíme, jak intenzivně byla pohybová aktivita prováděna a ani nemůžeme zaručit, že je každý týden v létě i v zimě stejná. Účelem diplomové práce bylo zjistit samotnou pohybovou aktivitu a její rozsah.

Ve výzkumném šetření bylo získáno 120 odpovědí a díky tomuto vysokému počtu respondentů lze považovat výsledky šetření za statisticky dostatečně vypovídající.

1.) Frekvence sportování studentů ubytovaných v domově mládeže ukázala, že volný čas vyplňují pohybovými aktivitami téměř tři čtvrtiny studentů. Zbylá čtvrtina odpověděla, že se pohybové aktivitě věnuje jen párkrát měsíčně nebo vůbec.

Mezi nejvyhledávanější pohybové aktivity studentů patří in-line brusle, aerobic, plavání a volejbal. K dalším velmi oblíbeným aktivitám náleží posilování, florbal a jóga.

2.) Zařazování pohybové aktivity studentů ubytovaných v domově mládeže do každodenního režimu závisí především na motivaci od vychovatelů jednotlivých výchovných skupin. 53 % studentů potvrdilo, že práce vychovatelů je v tomto směru přínosná. Využívají nabídky k aktivnímu prožití svého volného času.

Analýza výsledků jasně vypovídá o snaze výchovných pracovníků o smysluplné využití volného času ubytovaných studentů. Podporují tím kladný vztah studentů k aktivnímu pohybu, a k pocitu fyzické, psychické a sociální pohody.

3.) Někteří žáci a studenti uvedli, že neradi sportují, upřednostňují jiné volnočasové aktivity, než sportovní. Dalším důležitým aspektem jsou finanční důvody, které jim znemožňují vykonávat aktivity, které by je naplňovali.

4.) 64 % studentů se ztotožnilo s výrokem, že jsou spokojeni s trávením volného času, patří sem převážně studenti, kteří se pravidelně věnují sportovním aktivitám ve volném čase.

5.) 25 % ubytovaných je ochotno zapojit se do organizace sportovních aktivit v domově mládeže. Mnozí chlapci a dívky ubytovaní v domově mládeže mají vedle sportovního nadání i dobré organizační schopnosti.

Závěr této diplomové práce lze využít jako reflexi práce vychovatelů v domově mládeže.

Abychom zvýšili pohybovou aktivitu, více motivovali málo nebo vůbec nesportující studenty, kontaktovali jsme koncem ledna tohoto roku nymburské a poděbradské sportovní oddíly a kluby, které by měly zájem zapojit naše studenty do jejich činností - MMA bojové sporty, oddíl lehké atletiky, oddíl plavání- LOKOMOTIVA Nymburk, fotbalový klub Polaban, oddíl silového trojboje, oddíl florbal SKP Nymburk, oddíl kanoistiky a veslování, oddíl kuželkářů Poděbrady, jezdecký oddíl Poděbrady.

Abychom snížili procenta žáků nespokojených s nabídkou sportovních aktivit na DM (36 %), oslovili jsme majitelky Future Poděbrady. O nabídce kurzů a jejich zvýhodněné ceně pro žáky - studenty domova mládeže nyní jednáme. Totéž platí i o Taneční škole Easy Dance.

## 9 Použité zdroje

1. DOBRÝ, L. a kol. Kiantropologie a pohybové aktivity. In: *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno : Masarykova univerzita, 2009, s. 12-16. ISBN 978-80-210-4858-4
2. DOBRÝ, L. *Zvyšování pohybové aktivity je podmíněno záměrnou změnou chování*. In: *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém a didaktickém kontextu*. Brno : Masarykova univerzita, 2008, 152 s. ISBN 978-80-210-4589-7
3. FILIPCOVÁ, Blanka. *Malý sociologický slovník*. Praha: Svoboda, 1970.
4. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 94. publikace. Brno: Paido edice pedagogické literatury, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- 5.
6. HÁJEK, Bedřich., a HOFBAUER, Břetislav., PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473.
7. HARTL, Pavel., HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
8. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.
9. HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. Praha : SPN, 1972. 356 s. ISBN 14-101-73
10. HOŠKOVÁ, B. *Význam kvality pohybu v tělesné výchově a sportu*. In: *Sborník referátů vědeckého semináře - Současné problémy tělesné výchovy a sportu*. Ústí nad Labem : Pedagogická fakulta UJEP, 1998, 175 s. ISBN 80-7044-228-X
11. KALMAN, M. HAMŘÍK, Z. PAVELKA, J. *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc : ORE – institut, 2009. 172 s. ISBN 978-80-254-5965-2.
12. KYNCLOVÁ, R.(2010). *Význam a role pohybové aktivity v životním stylu současné ženy*. (Bakalářská práce.Univerzita Palackého,Olomouc, Czech Republic).Retrieved from <http://theses.cz/id/z0k9l5/93987-943902103.pdf> (accessed prosinec 17, 2013)

13. LOKŠOVÁ, I. LOKŠA, J. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha : Portál, 1999. 199 s. ISBN 80-7178-205-X
14. MACEK, Petr. a LACINOVÁ, Lenka. *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principál.2012
15. MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál.2003
16. MARCUSOVÁ, H. B. FORSYTHOVÁ, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života*. Olomouc : Portál, 2010. 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4
17. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha : Academia, 1995. 336 s. ISBN 80-200-0628-1
18. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha : Academia, 1998. 590 s. ISBN 80-200-1290-7
19. NĚMEC, J. Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času. Brno: Paido, 2002.,119 s. ISBN 80-7315-012-3.
20. PAPEŽOVÁ Kateřina, (2008) Životní styl žen v průběhu života, diplomová práce, Brno. Czech Republic:Lékařská fakulta
21. PECINA, P. ZORMANOVÁ, L. *Metody a formy aktivní práce žáků v teorii a praxi*. Brno : MU, 2009. 147 s. ISBN 978-80-210-4834-8
22. ŘEPKA, E. *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice : Jihočeská univerzita : 2005. 182 s. ISBN 80-7040-808-1
23. SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha : Petrklíč, 2000, 296 s. ISBN 978-80-7229-266-0.
24. SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 112 s. ISBN 80-246-0044-7.
25. SMÉKAL, Vladimír., LACINOVÁ, Lenka., a KUKLA, Lubomír. *Dítě na prahu dospívání*. Brno: Barrister & Principál. 2004
26. SMÉKAL, Vladimír., VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2001, 176 s. ISBN 80-901737-9-9.
27. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.

### **10. 1 Internetové zdroje:**

Pohybová aktivita. *Centrum preventivní medicíny* [online]. [cit. 19-12-2013].

Dostupné z: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>

Pohyb. *Prameny zdraví* [online]. [cit. 19-12-2013]. Dostupné z:

<http://www.magazinzdravi.cz/pohybem-ke-zdravi>

<http://www.copnb.cz/cz/index.php>

### **10. 2 Ostatní:**

Kroniky domova mládeže



## **10 Přílohy**

1. Příloha č. 1 - Dotazník
2. Příloha č. 2 – Otázky k rozhovoru
3. Příloha č. 3 – Fotodokumentace
4. Příloha č. 4 - Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce